

海辺の杜ホスピタル



【精神科・心療内科】

ストレスチェック制度 を生かしましょう①

健康推進室室長

保健師 榎本 宏子 さん

2016年度から、常時50人以上雇用する事業所に、ストレスチェック実施が義務付けられています。しかし、7年目に入った今でも「病気探しでは？」や「結果が会社に知られてしまう」といった声を耳にすることがあります。

ストレスチェックは、①仕事のストレス要因②心身のストレス反応③周囲のサポートについて、自分の状態を把握できる仕組みです。よって、「病気探し」ではありません。このストレスチェックの結果を

見て、どの部分に負荷がかかっているのかに気付き、セルフケアに生かしていくこと、そして、高ストレスになっている場合は、面談を受けてご自身の健康や、職場環境等への助言・調整につなげることも目的となっています。

また、この結果は「ご本人の同意なし」に会社に知らせないことが法律で定められておりますので、安心して受けてください。次回は、高ストレスの方への面談についてお伝えいたします。