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③

健康推進室室長
保健師 槇本 宏子 さん

ストレスチェックは、個人のセルフケアに生かすために行う定期的な検査で、常時50人以上を雇用する事業所に実施が義務付けられています。個人のメンタル不調を未然に防ぐとともに、個人が特定されないように検査結果を一定以上の人数にまとめて分析することで、集団の特性を把握し、職場環境の改善につなげることも大切です。

この「集団分析」では、健康リスク要因として、仕事の量的負担・コントロール・上司や同僚の支援に着目し、集団の健康リスクを点数化したものや、「仕事のストレス判定図」が多く活用されています。医師・保健師等の実施者から意見を聞きながら、衛生委員会・衛生推進委員会等で検討し、組織全体で組織改善につながることができると良いでしょう。

具体的な活用の仕方や留意点などは、高知産業保健総合支援センターなどにご相談いただくか、「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」を参考にしてください。