

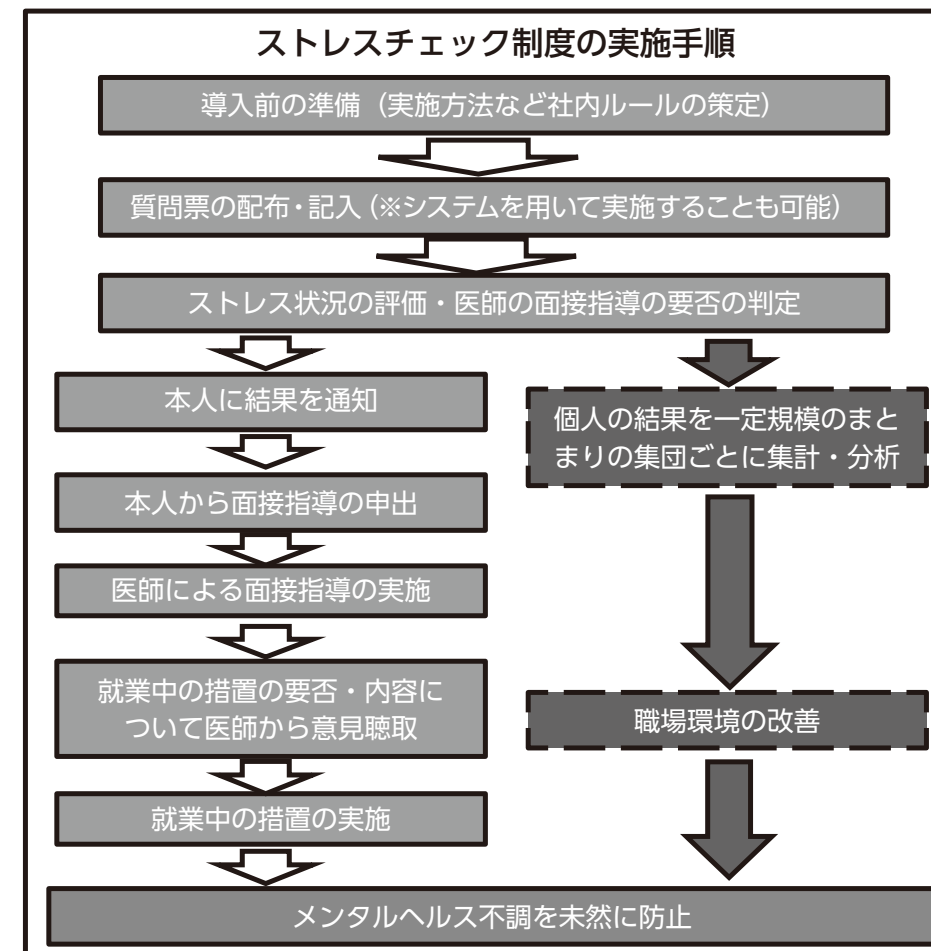
② ストレスチェック制度

ストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状態を把握することでメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的とした一次予防のための仕組みです。

2015年12月からは「常時使用する労働者が50人以上」の事業

所に義務づけられています。2025年の法改正により労働者が50人未満の事業所についても今後、適用される見込みです。

また、ストレスチェック制度は、PDCAサイクルに沿って、組織的に取り組むことが重要です。特に、集団分析とその結果を活用し



ピックアップ 【職場環境改善と成果の例】

より良い職場づくりには、集団分析結果とその他の情報を統合して職場の状況を分析し、職場環境の改善に向けた活動を展開しましょう。

職場環境改善においては、問題の指摘ではなく、「どうするとより良くなるか」を検討することが大切です。職場環境改善に継続的に取り組むためには、事業場の管理監督者が必要を理解することが必要です。また、一般労働者からの意見も取り入れ、無理なく取り組めるタイミング・方法を検討することも効果的です。

自部署・自社の集団分析結果が、自社平均値や全国平均値等と比較して良い結果であった場合も、その理由を分析することにより、より良い職場環境の構築や、他部署に展開できる工夫等の把握や蓄積につながります。

	集団分析結果	職場の状況分析	職場環境改善の内容	成果
B社 【製造・卸売業：労働者数 50～299人（2事業場）】	・全国平均と比較して、上司・同僚の支援が低い部署が存在した。	・上司・部下・同僚間でコミュニケーションが不足しており、連携が上手くとれていなかった。	・上司・部下・同僚間の相互支援をしやすいチーム作りを目標に設定した。 ・1つの仕事を複数人で行う多能工化を推進し、同じ仕事を行う者同士で積極的にコミュニケーションが生まれるようにした。	・上司からの支援や、総合健康リスクが改善した。

出典 厚生労働省：ストレスチェック制度の効果的な実施と活用に向けて

従業員の健康を守ることは事業所の成長に必要不可欠です。今回掲載しきれなかった取組事例や制度内容、様々な支援先などを下記のリンクでご紹介していますので、ぜひご活用ください！

【関連資料・支援先リンク】



健康経営優良法人
2025-中小規模法人部門 取組事例集



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」



厚生労働省「ストレスチェック制度の効果的な実施と活用に向けて」



過労死等防止調査研究センター「職場改善のアイデア」



産業保健総合支援センター（さんぽセンター）のご案内

一人、一人の『いちばん』でありたい



いちよし証券 加古川支店 Tel.079-426-4031

〒675-0064 加古川市加古川町溝之口623加古川タイホービル

商号等/いちよし証券株式会社 金融商品取引業者 関東財務局長(金商)第24号 加入協会/日本証券業協会、一般社団法人日本投資顧問業協会

詳しくは
いちよし



ストレスチェックを実施する際の課題と工夫例

課題

社内のみでは実施体制の構築が難しい。

高ストレス者からの、面接指導の申出が少ない。

面接指導の勧奨を行っても、労働者からの申出が増えず、高ストレス者に対するアプローチが難しい。

工夫例

外部委託にあたっては、複数社の見積を取り寄せ、自社の状況に最も適したサービスを提供する事業者を選定した。

高ストレス者に対する相談窓口を一覧化したチラシを全労働者向け及び、高ストレス者向けの2種類作成して、個人結果の返却時に同封した。会議室からWebにより面接指導を行う等の施策を講じて、周りの社員に悟られずに面接指導が受けられるよう配慮している。

回答終了と同時に結果が判明するオンライン受検後に、高ストレス選定を受けた者には産業医によるセルフケアに関する動画が視聴できるようにした。

出典 厚生労働省：ストレスチェック制度の効果的な実施と活用に向けて

