

ストレスチェックとは？

～今年の11月30日までに1回目のストレスチェックを実施する必要があります～

「労働安全衛生法」が改正されて、労働者が50人以上いる事業場では、昨年12月から、毎年1回、ストレスチェックを労働者※に対して実施することが義務付けられました。ストレスチェックとは、ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状況にあるのかを調べる簡単な検査です。事業者は今年の11月30日までに1回目のストレスチェックを実施する必要があります。

※契約期間が1年未満の労働者や通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満という短時間労働者は義務の対象外です。

ストレスチェックの目的

労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処する意識づけになります。ストレスが高い状態の場合は、医師の面接指導や仕事の軽減などの必要な措置を実施したり、職場環境の改善を行ったりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

ストレスチェックの手順

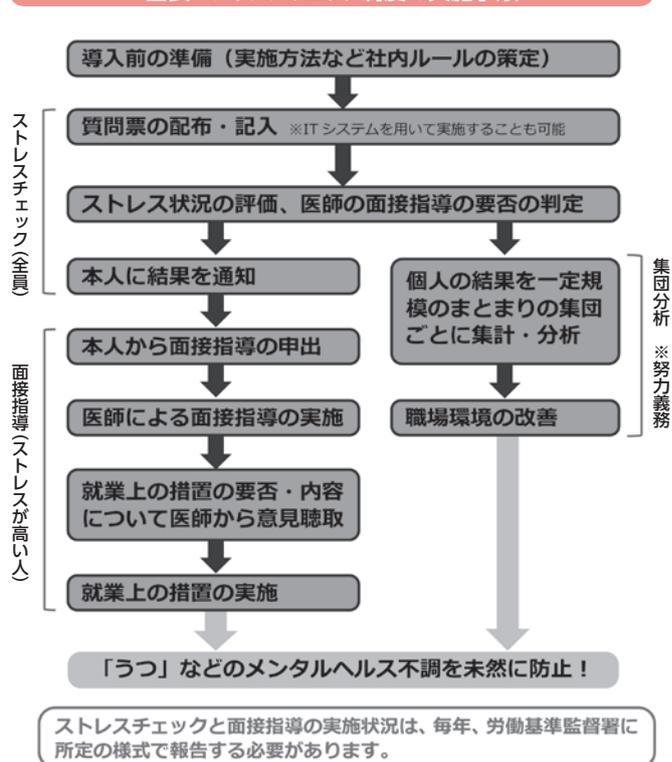
ストレスチェック制度は**図表**のような手順で進めていきます。まず、質問票を労働者に配り、記入してもらいます。回収した質問票をもとに結果を点数化し、ストレスの程度を評価。医師などの実施者が、医師の面接指導の必要性を判断します。結果は直接、本人に通知されます。本人からの申し出により、医師による面接指導を実施し、医師の意見を聞いて、事業者が労働時間の短縮など必要な措置を講じます。

さらに、集計・分析結果を踏まえて、職場環境の改善を行います。

ストレスチェックの注意点

労働者の個人情報適切に保護し、不正な目的で使用されることがないようにすることで、労働者がストレスチェックを安心して受けられるようにすることが大切です。このことを念頭において、情報の取扱いには十分に留意しましょう。

図表 ストレスチェック制度の実施手順



ストレスチェックをサポートします

- ① ストレスチェック実施促進助成金**
法律による義務の対象となっていない労働者数50人未満の事業場でストレスチェックや面接指導を行った場合の費用助成を実施しています。
助成対象：ストレスチェックの実施 1労働者につき500円(上限)
ストレスチェック後の面接指導 1回あたり2万1,500円(上限)
※1事業所につき、3回が限度です。
- ② 厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム**
ストレスチェックの実施から結果管理まで、一括で対応可能なプログラムを厚生労働省ホームページにて無料で配布しています。
- ③ ストレスチェック制度サポートダイヤル**
ストレスチェック制度に関するお問い合わせに専門家が答えます。
電話番号：0570-031050 (通話料がかかります)
受付日時：平日10:00～17:00
(土曜・日曜・祝日、12月29日～1月3日は除く)
- ④ 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」**
● **こころの耳(ポータルサイト)**
働く人のメンタルヘルス対策と過重労働対策に関する施策の各種情報を掲載しています。
URL: <http://kokoro.mhlw.go.jp/>
● **こころの耳電話相談(旧こころほっとライン)、こころの耳メール相談**
メンタルヘルス不調や過重労働による健康障害に関することについて、無料で相談に応じています。
電話相談：0120-565-455 月・火17:00～22:00 / 土・日10:00～16:00 / (祝日・年末年始を除く)
メール相談：<http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

そのほか、ストレスチェック制度に関する各種情報は以下のホームページをご覧ください。
URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/>