

“こころの健康”、チェックしていますか？

ストレスチェック制度と活用法

ドライバーのからだの健康と同様に、「うつ」や「適応障害」などのメンタルヘルス不調にかかわる“こころの健康”を保つことは、輸送の安全確保において重要なポイントです。今回は事業者に義務づけられたストレスチェック制度の概要と、その活用法を解説します。

義務になったストレスチェック

“からだの健康”は健康診断などで定期的にチェックすることが義務づけられています。

一方“こころの健康”の診断は、労働安全衛生法の改正により2015年12月から「常時50人以上※1の労働者を使用する事業所において毎年1回、全労働者※2に対してストレスチェックを実施すること」が義務づけられました。事業者は、ストレスチェックの結果を踏まえて「心理的な負担の程度を把握するための検査結果等報告書」を年に一度、労働基準監督署に提出する必要があります。

ストレスチェックとは、ストレスに関する質問に回答することでストレスの状態を知ることが出来る簡単な検査です。ストレスの状態を知り、「うつ」や「適応障害」などのメンタルヘルス不調の未然防止につなげてもらいます。事業者は従業員のこころの状態を知り、ストレスをためすぎないように対処したり、医師に助言をもらったりして業務や職場の環境を改善していくことが重要です。

※1 50人未満の事業所は努力義務
 ※2 契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外

ストレスチェックの目的

- ・定期的に従業員のストレスの状況を把握し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させる
- ・ストレスが高い状態の従業員を早期に発見し、医師による面接指導につなげる
- ・職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげる

労働者数が50人未満の事業所がストレスチェックを実施する場合

産業保健総合支援センターによる導入支援が受けられます。また、ストレスチェック結果を踏まえた面接指導を行う場合は、地域産業保健センターに実施を依頼することができます。

詳しくは [地域産業保健センター](#)

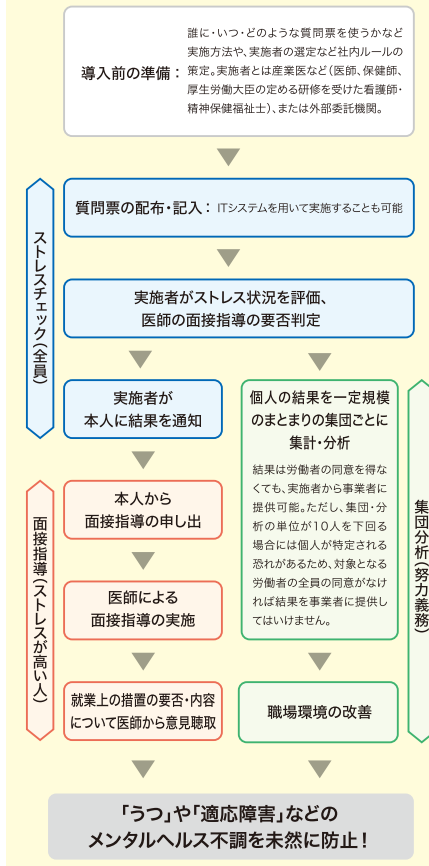
ストレスチェックの実施は助成金が交付されます

ストレスチェックや面接指導を行う場合、労働者健康安全機構により、その費用の一部を助成する助成金制度を実施しています。

詳しくは [ストレスチェック 助成金](#)

出典：厚生労働省「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」

ストレスチェック制度実施の流れ



注意!

ストレスチェックの結果については、法令や省令で「第三者や人事権を持つ職員が、記入・入力が終わった調査票の内容を閲覧してはいけない」「結果は事業者に通知されない」「事業者が結果を入手するには、結果の通知後本人の同意が必要」と定められています。

ストレスチェック質問票のイメージ

あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そ う だ	ま ま そ う だ	や ち ち う	ち が う
1. 非常にたくさん仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4

最近1カ月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	1	2	3	4
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4

あなたの周りの方々にうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

	1	2	3	4
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4

個人でストレスチェックを体験したい場合は、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」にあるストレスセルフチェックを活用してください。

[5分でできる職場のストレスセルフチェック](#)

ストレスチェック制度を活用して事故を防止

ストレスチェックの活用法として、従業員のメンタルヘルスを推進するための組織的な体制づくりが挙げられます。バス事業者のA社では、ストレスチェックの集団分析の結果を活かして、職場環境の改善に取り組んでいます。

Aバス会社の場合

ストレスチェックの結果をもとに、面接を希望する高ストレス者には産業医に面接指導を依頼。また集団分析も行い、結果の内容を踏まえた研修を実施。“今、職場でストレスになっていること”を個人で考え、グループワークの中で話し合うことにしました。その中から課題点として、“同僚をサポートできていない”という職場の人間関係・相互支援の不足が明確に。ストレスチェック制度を通じて、安心できる職場の仕組みを整えていく必要性が見え、職場環境の改善へ向かいました。

ポイント

- ・ストレスチェックの結果を踏まえた話し合いを繰り返すことで事業者の気づきを促し、職場環境改善につなげています。
- ・ドライバーの心身のストレス対策は、事故防止の観点からも重要です。

出典：厚生労働省「ストレスチェック制度の取り組み事例」

ストレスチェックを通じて“こころの健康”を知り、誰もが働きやすい職場づくりを。

花鳥健吾 (はなまきけんご)
 東京海上自動車コンサルティング株式会社 運輸・モビリティ本部 運輸チーム チームリーダー 上級主任研究員 博士(工学)。
 旅客・貨物運送事業者を中心に安全管理体制向上コンサルティングに従事。各地方バス協会、地方トラック協会等で講演多数。