

# ストレスチェック制度について

ストレスチェック制度とは、労働安全衛生法により平成27年12月から義務化されたものです。

具体的には職場におけるメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的に、常時50人以上の労働者を使用する事業場に対し、年1回のストレスチェックとその結果に基づく面接指導の実施などを義務付けています。(安衛法66条の10)

## ストレスチェック制度の実施手順

ストレスチェック制度の目的は、

- ・労働者自身のストレスへの気づきを促すこと
- ・集回分析等を、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげること

などにより、労働者のメンタルヘルス不調を「未然防止」することです。



ストレスチェックおよび  
面接指導の実施状況の報告  
※義務

**労働基準監督署に  
実施結果報告書を提出**

※提出時期は、各事業場の事業年度の終了後など、事業場ごとに設定して差し支えありません。

衛生委員会の開催（実施方法など社内ルールの策定）

ストレスチェック（年1回）の実施

本人に結果を通知

医師の面接指導の実施

医師から意見聴取

就業上の措置の実施

集回分析  
(※努力義務)

個人の結果を一定規模  
のまとまりの集団ごと  
に集計・分析

職場環境の改善

「うつ」などの、メンタルヘルス不調を未然防止 !!

# ストレスチェック制度の概要

## ストレスチェックの実施等は事業者の義務

### 本制度の目的

- ・労働者自身のストレスへの気づきを促す一次予防を主な目的とする（労働者のメンタルヘルス不調の未然防止）
- ・集団分析等から、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげる

- **常時使用する労働者に対して、1年に1回、医師、保健師等により心理的な負担の程度を把握するためにストレスチェックを実施することは事業者の義務となっています。**（労働者数50人未満の事業場は当分の間努力義務）
- **ストレスチェックの結果は、ストレスチェックを実施した医師、保健師等から直接本人に通知され、本人の同意なく事業者に提供することは禁止されています。**
- **ストレスチェックの結果、一定の要件に該当する労働者から申出があった場合、医師による面接指導を実施することが事業者の義務となっています。また、申出を理由とする不利益な取扱いは禁止されています。**
- **面接指導の結果に基づき、医師の意見を聴き、必要に応じ就業上の措置を講じることが事業者の義務となっています。**

# ストレスチェック制度の実施状況

## ストレスチェック制度の実施率

【全国】

82.9%

【福島】

92.0%

福島は、全国より9.1ポイント高い。

## ストレスチェックを受けた労働者の割合

【全国】

78.0%

【福島】

93.3%

福島は、全国より15.3ポイント高い。

## 医師による面接指導を受けた労働者の割合

【全国】

0.6%

【福島】

0.6%

## 集団分析を実施した事業場の割合

【全国】

78.3%

【福島】

75.5%

# 「職業性ストレス簡易調査票」の項目（57項目）

A 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。

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない
2. 時間内に仕事が処理しきれない
3. 一生懸命働かなければならない
4. かなり注意を集中する必要がある
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない
7. からだを大変よく使う仕事だ
8. 自分のペースで仕事ができる
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
12. 私の部署内で意見のくい違いがある
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない
14. 私の職場の雰囲気は友好的である
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない
16. 仕事の内容は自分にあっている
17. 働きがいのある仕事だ

B 最近1か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. 活気がわいてくる | 7. ひどく疲れた     |
| 2. 元気がいっぱいだ | 8. へとへとだ      |
| 3. 生き生きする   | 9. だるい        |
| 4. 怒りを感じる   | 10. 気がはりつめている |
| 5. 内心腹立たしい  | 11. 不安だ       |
| 6. イライラしている | 12. 落ち着かない    |

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 13. ゆうつだ         | 22. 首筋や肩がこる   |
| 14. 何をするのも面倒だ    | 23. 腰が痛い      |
| 15. 物事に集中できない    | 24. 目が疲れる     |
| 16. 気分が晴れない      | 25. 動悸や息切れがする |
| 17. 仕事が手につかない    | 26. 胃腸の具合が悪い  |
| 18. 悲しいと感じる      | 27. 食欲がない     |
| 19. めまいがする       | 28. 便秘や下痢をする  |
| 20. 体のふしぶしが痛む    | 29. よく眠れない    |
| 21. 頭が重かったり頭痛がする |               |

C あなたの周りの方々に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。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

1. 上司
2. 職場の同僚
3. 配偶者、家族、友人等

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

4. 上司
5. 職場の同僚
6. 配偶者、家族、友人等

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

7. 上司
8. 職場の同僚
9. 配偶者、家族、友人等

【回答肢（4段階）】

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| A | そうだ／まあそうだ／ややちがう／ちがう                 |
| B | ほとんどなかった／ときどきあった／しばしばあった／ほとんどいつもあった |
| C | 非常に／かなり／多少／全くない                     |
| D | 満足／まあ満足／やや不満足／不満足                   |

D 満足度について

1. 仕事に満足だ
2. 家庭生活に満足だ

※労働省委託研究「労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究」（平成7年度～11年度）（班長 加藤正明）