

ストレスチェック実施内容

事業者

目的

『労働者自身のストレスへの気づきを促し、ストレスの原因となる職場環境の改善に繋げる』

- ・ 衛生委員会等で実施方法を検討・作成
- ・ 実施代表者、実施事務従事者の任命
- ・ 労働者にストレスチェックの周知

総合保健センター

事業場担当様より対象者リスト受領

事業場担当様から労働者に調査票配布

労働者がストレスチェックを実施

健診時に受付で回収・事業所で回収

事業場担当者(実施事務従事者)経由で
実施代表者(産業医)に個人結果報告
労働者に個人結果配布
事業所に集団結果報告

高ストレス者

労働者から事業所へ面接指導申出

産業医による面接指導の実施
(当該事業場の産業医が望ましい、外部の医師に委託してもよい)

産業医からの意見聴取
(時間外労働の制限、作業の転換等について意見聴取)

衛生委員会等で検討・対策

「職業性ストレスチェック調査票」
作成、納品

「個人結果票」
【努力義務】
「集団報告書」
(仕事のストレス判定図)
作成、納品

職場環境改善のための活用

専門医への紹介

就業上の措置の実施
労働時間の短縮、作業の
転換、就業場所の変更、
深夜業の減少等の必要な
措置

職業性ストレスチェック調査票

職業性ストレス調査票

25

1 最近1ヶ月の仕事についてお答えください。

2 業務に集中することができない

3 業務に集中することができない

4 業務に集中することができない

5 業務に集中することができない

6 業務に集中することができない

7 業務に集中することができない

8 業務に集中することができない

9 業務に集中することができない

10 業務に集中することができない

11 業務に集中することができない

12 業務に集中することができない

13 業務に集中することができない

14 業務に集中することができない

15 業務に集中することができない

16 業務に集中することができない

17 業務に集中することができない

裏面も回答欄がありますので必ず記入してください。

☆裏面へ続きませう

事業者

結果通知

個人結果通知表 (ストレスプロフィール)

あなたのストレスプロフィール

実施年月: 2015年12月

ご回答いただいたストレス調査票の結果から、「あなたのストレスプロフィール」を作成しました。このプロフィールから、あなたのストレスの状態をおおまかに把握していただくことが出来ると思います。結果をご確認ください。ご自身の心の健康管理にお役立てください。

Ⅰ: 仕事のストレス要因 31点

心理的な仕事の負担 (中)

心理的な仕事の負担 (高)

自覚的な身体的負担度

職場の人間関係でのストレス

職場転換によるストレス

仕事のコントロール度

あなたの技術の活用度

あなたが感じている仕事の適正度

備きがいい

Ⅱ: 心身のストレス反応 22点

活気がない

イライラ感

疲労感

不快感

掛つづ感

身体診察

Ⅲ: 周囲のサポート 10点

上司からのサポート

同僚からのサポート

家族や友人からのサポート

仕事や生活の満足度

評価点数について

Ⅱが12点以下 または Ⅲが17点以下 かつ ⅠとⅡの合計が26点以上 に該当すると高ストレスと判定されます

ストレス状況

あなたのストレス状態は高くありませんが、ストレスの原因となる因子が少しあるようです。

仕事にかかわる時間は1日のうちの多くを占めるので、仕事の量の多さや忙しさ、(仕事の性質(注意を要する仕事など)、仕事に対してコントロールできる場合)など、その他様々な出来事やストレスの原因になり得ます。

ストレス反応

あなたの場合、活気、イライラ感、疲労感、不快感、掛つづ感、身体診察、全てに問題は見られませんでした。

あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子には仕事の量的負担度が高いようでした。

アドバイス

今回の調査時点では、問題はありましたが、普段からストレスをためこまず、気分転換をはかるようにこころをけることをお勧めいたします。

医師による面接

あなたのストレスチェックの結果より、現時点では医師の面接をお勧めする状態ではありません。

心の相談窓口・お役立ちサイトのご紹介

◆ 岐阜県労働保健福祉センター
電話: 056-231-7724
【受付時間】 月、火、水、木、金(午前9時~午後5時)
【休診日】 日、月曜日の休診(午前9時~午後3時)
◆ こころの相談センター
電話: 0120-565-455 (24時間)
【受付時間】 12月20日~22日
【休診日】 1月10日~11日

◆ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
http://kokoro.mhlw.go.jp/

事業者用

職場単位の評価 (仕事のストレス判定図)

