

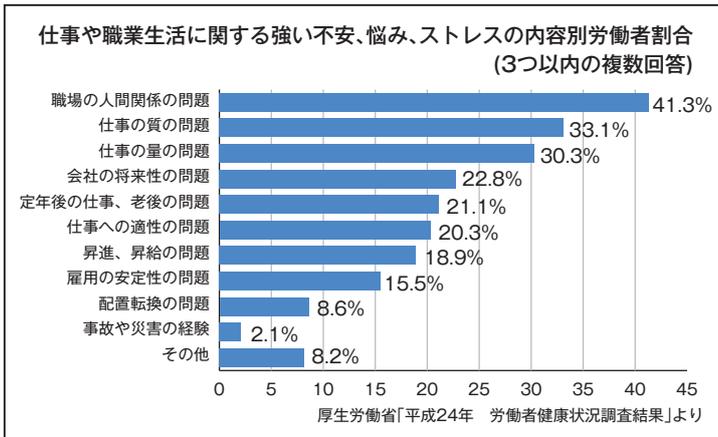
また、労働者の約6割が仕事や職業生活に関する強い不安・悩み・ストレスを感じています。

労働者の心理的現状

経営者・従業員のための  
健康ひとくちメモ 30  
人間の健康について



(公財)福井県健康管理協会  
県民健康センター  
副所長 田中 正樹



その内容（3つ以内の複数回答）をみると、「職場の人間関係の問題」（41・3%）が最も多く、次いで「仕事の質の問題」（33・1%）、「仕事の量の問

問題」（30・3%）の順となっています。

どれも簡単に解決できない問題ですが、自分にかかっているストレスの原因や程度を知っておくことは、うつ病などのストレスが関係するところの病気を予防するためにもとても重要なことです。

ストレスチェックで  
もしもの事態を事前に回避

従業員が50人以上いる事業所では、平成27年12月から、毎年1回、ストレスチェックを実施することが義務付けられました。自分のストレスの状態を知り、その度合いが高い場合は医師の助言を受けることができ、更に会社側はその結果をもとに、仕事の軽減や職場環境の改善を行うことも可能です。

また、職場でストレスチェックを受けることができない方は、厚生労働省のHP上で、セルフチェックをすることができます。「ストレスの原因因子」「スト

レスによる心身反応」「ストレス反応への影響因子」の3つに分けて分析を行い、それぞれグラフ化された結果が表示されます。そして、現在のストレス状態とその原因、今後の対処法や注意点についてアドバイスをしてくれます。

皆さんも一度、ストレスのセルフチェックを行ってみてください。まずは自分のストレスの現状を見つめることからこの健康づくりは始まります。



こころの耳 「5分できる職場のストレスセルフチェック」  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>