

保健だより

Vol.16

保健師のひとくちアドバイス

2022.8月

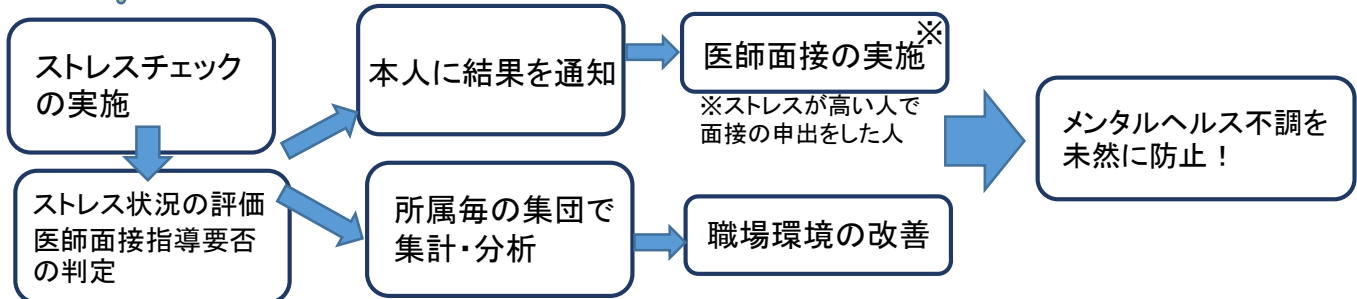


ストレスチェックの受検が始まります

「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態にあるのかを調べる検査です。



ストレスチェック制度の流れ



ストレスチェックQ&A



ストレスチェックの回答や結果が職場の人に知られるのが嫌です

A. ストレスチェックの個人の回答結果は本人にのみ通知されます。職場に知られることはありません。



毎年受けているから今年はやらないでもいいかな

A. 今現在のストレスの状態を知ることが大切です。一年に一度受検しましょう。



忙しくて受ける時間がありません

A. 勤務時間内に受けていただきたいのですが、個人のスマートフォン等からでも受検は可能です。5分～10分程度の検査です。



高ストレスと判定されたけれど結果を知られるのが嫌なので面接は希望しません

A. カウンセリング窓口の紹介も可能です。教職員課総務係までご相談下さい。

ストレスチェックの意義

自らの状態を知る

- ・自らのストレスの状態
- ・自らのストレスの原因



ストレスへの対処(セルフケア)のきっかけにする

高ストレスの場合面接指導を受けることで就業上の措置につながる



ストレスチェック結果が集団分析されることで職場改善につながる

- ・職場の問題点の把握が可能となり、職場改善の検討がしやすくなる



自分のため、皆のためにストレスチェックを受けましょう！