

## ◆ストレスチェックの役割を知っていますか？◆

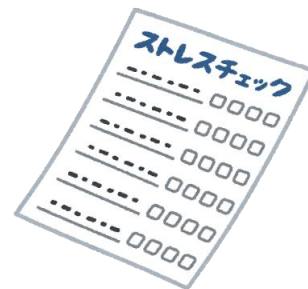
さて、あなたの会社では働きやすい職場環境をつくるための対策をしていますか？

- ◆ ----- ◆  
離職率を下げ、生産性を上げる  
ストレスチェックが果たす役割とは
- ◆ ----- ◆

厚生労働省により、2015年12月から従業員50人以上の企業には、年1回の『ストレスチェック』が義務付けられました。また、従業員50人未満の企業に対してはストレスチェックの「努力義務」が発表されています。

その背景には、近年社会問題にもなっている

- ・過重労働
  - ・人間関係のストレス
- による**メンタルヘルス不調者の急増**があるようです。



メンタルヘルスによる不調は、「離職率」や「業務の生産性」にも大きな影響を与えます。

ストレスチェックの実施は、『従業員にストレスへの気づきを促す』『結果を労働環境の改善につなげる』ことに役立つとされているようです。

早めに自身のストレスに気づけば、

- ・医師の診断を受ける
  - ・セルフケアをする
- など、深刻な事態に陥る前になんらかの対処ができるでしょう。

また経営者にとっては、**職場のストレスレベルを知る**ことで職場環境をどう改善すべきか、策を講じることに役立ちそうです。

厚生労働省は、企業向けに『ストレスチェック導入ガイド』をインターネットで公開しています。しかし、中小企業の経営者は日々の業務で忙しく、じっくりガイドを読む時間すらないことも多いですね。

そのため、なかには**ストレスチェックの実施を外注**している中小企業も多いそうです。

健全な職場環境をつくるために、まずは ■ストレスチェックの制度を知ることから始めてみてはいかがでしょうか。

□■□ -----  
編集後記

----- □■□  
今回はストレスチェックをテーマにお伝えしました。  
今や企業の規模を問わず、メンタルヘルスのケアは重要課題です。  
記事を書きながら、当社もストレスチェックの実施を検討してみようと思いました。

最後までお読みいただきましてありがとうございます。  
疑問点などは遠慮なくお問い合わせ下さいませ。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

