

## 1. 「ストレスチェック実施方法」に関する準備支援

職場の産業保健スタッフ（産業医や保健師等）、衛生管理者・人事労務担当者等を対象に、**職業性ストレス簡易調査票**などを用いたストレスチェックの実施について「**具体的な手順**」と「**事業場での周知・実施方法**」を個別にご支援させていただきます。

改正労働安全衛生法により、従業員 50 名以上を有する事業場では、年 1 回以上のストレスチェック実施が義務づけられ、以下が**実施目的（指針より抜粋）**とされています。

- 労働者の不調予防とセルフケア（一次予防の強化）
- 職場環境の現状把握と環境改善に向けた対策の実施

### 1 チェックシートによる事前ヒアリング および 具体的実施手順の検討

- ① 御社の「**メンタルヘルス対策の実施状況**」や「**現状の課題**」等について、**職場環境チェックシート**を用いた**ヒアリング**の実施
- ② ストレスチェックの**導入目的**・**実施方法**・**結果のフィードバック**等も含め、御社での実施における**具体的方法**、**担当部署**、**時期**等を検討



### 2 実施前後における 周知文書作成 のご支援

- ① 実施前 → **受検率の向上**に向けた**周知方法**および**文書作成**
- ② 実施後 → **結果返却時**の**配布文書作成**（ストレス対処法を含む）  
**セルフケア研修**・**個別面談**に関する**周知方法**・**文書作成**



## 2. 「個人結果のフィードバック」に関するご支援 (セルフケア研修 および ストレスチェック後のセルフケア面談)

個人のストレスチェック結果について、従業員様の心身の健康向上や不調予防に向けて、下記のご支援をさせていただきます。

- 1) 「セルフケア研修」にて、**ストレスチェック結果の見方**などについての具体的説明
- 2) チェック結果から、ご希望の従業員の皆様には「**個別セルフケア面談**」の実施

### 1 ストレスチェック結果返却時、従業員の皆様には「セルフケア研修」を実施

- **ストレスチェック結果**（表およびチャート図）の**見方**
- **職場におけるストレス要因** および **ストレス反応の現れ方**
- **日常で取り組めるストレス対処法**（実例や上手な対処法を紹介）

※ セルフケア研修 は 90 分～120 分でのご契約となります。



### 2 産業医等の医師による面接対象者に、必要時に「セルフケア面談」を実施

- 産業医等の医師による面接の前後で、**必要に応じて、個別にセルフケア面談（訪問面談または来所面談）**をさせていただきます。
- **面接未受診者で不調症状を有する場合**、医師による面接の早期受診を勧奨し、本人了解のもと、状況に応じて事業場内外の専門職等に連携させていただきます。

### 3 上記面接対象者に該当しない従業員の皆様への「セルフケア面談」

- ストレスチェック結果の返却後、**心身の健康が気になる従業員の方々に**ご希望に応じて、**セルフケアと不調予防につなげる個別面談（訪問面談または来所面談）**をさせていただきます。



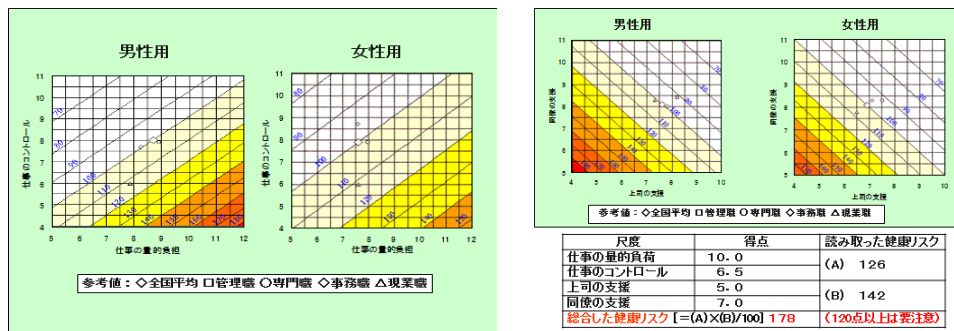
### 3. 「集団分析結果に対するフィードバック」支援

職業性ストレス簡易調査票では、**部署毎の集団結果**が「**ストレス判定図**」で示されます。

「**ストレス判定図の見方**」について、まず事業場スタッフの皆様にご説明を行います。  
次に、**管理監督者との個別面談**にて、**各部署の現状や課題点**を検討し、**ラインケア向上**と**不調者への早期対応**および**職場環境の改善**に繋げる丁寧なご支援をさせていただきます。

1 「ストレス判定図」結果について、**事業場スタッフへの説明と具体的検討**

2 「ストレス判定図」結果をもとに、**管理監督者との個別面談（30分～60分）**



- ① 所属部署の「**ストレス判定図**」の**見方** についての説明
- ② 部署の**現状**（不調者の有無・負荷量・支援等）や**具体的な改善点** の検討



■ **産業医・産業保健スタッフ・人事労務担当者との連携** および **専門医等へのご紹介**

**不調（傾向）者への対応**を要する場合は、状況に応じて以下のご支援をさせていただきます。

- ① 疾病管理面 → ● **産業医や保健師、看護師等との連携**  
● **専門医等への受診・カウンセリングへの勧奨**
- ② 労務管理面 → ● **人事労務担当者・産業医等との連携**