

総務の 365日

ストレスチェック制度の ポイント

執筆：『月刊総務』編集長 豊田 健一

ストレスチェック制度の概要

2014年6月25日に公布された「労働安全衛生法の一部を改正する法律」により、ストレスチェック制度が新たに導入されます。これにより、2015年12月から、メンタルヘルス対策の充実・強化等を目的として、従業員数50人以上の全ての事業場にストレスチェックの実施が義務付けられることになります（従業員数50人未満の事業場は当分の間努力義務）。

この制度の大きなポイントは以下の3点です。

- ストレスチェックの実施・結果の通知
- 希望者への医師による面接指導実施、結果記録の保存
- 面接の結果に基づき必要な措置の実施

ストレスチェックの実施頻度は1年に1回を予定しており、一般定期健康診断と同時に実施することも可能です。ストレスチェックの検査項目は「仕事のストレス要因」「周囲のサポート」および「心身のストレス反応」の3領域に関する内容とされています。ストレスチェックの結果通知を受けた労働者のうち、高ストレス者として面接指導が必要と評価された労働者から申出があったときは、医師による面接指導を行うことが事業者の義務となります。そして、事業者は、面接指導の結果に基づき、医師の意見を勘案し、必要があると認めるときは、就業上の措置を講じる必要があります。

なお、ストレスチェック制度では、面接指導の申出を理由として、会社が労働者に対して不利益な取扱いをすることを禁止しています。そのほか、ストレスチェックを受けさせないこと、事業者へのストレスチェックの結果の提供に同意しないこと、高ストレス者として面接指導が必要と評価されたにもかかわらず面接指導を申し出ないことを理由とした不利益な取扱いや、面接指導の結果を理由とした解雇・雇止め・退職勧奨・不当な配転、職位変更等も行ってはいけないとすることが想定されています。このような対応をしてしまわないように、十分配慮しましょう。

ストレスチェックの効能

ストレスチェックには、大きく分けて二つの効能があります。

一つは、被験者（労働者）が自分の心の健康状態を知り、それに応じた適切な行動を取ることができる、というものです。

自分の心の不調になかなか気付きにくい人もおり、定期的にチェックを行うことで、頑張りすぎや、ストレス過多を防ぐことができます。

二つ目は、事業者が様々な切り口で組織の健康状態を知ることができ、それをメンタルヘルス対策に役立てることができる、という点です。一見、普通に会社に来ているように見えて、実は心身ともに疲れ切っている人がいるかもしれません。そんな人に、あと少し何らかの負荷が加われば、メンタルヘルス不調に陥り、休職、さらには退職する可能性があります。そのようなグレーゾーン社員に先手を打ち、適切な対応がとれるのも、ストレスチェックを定期的に行っていればこそです。

ストレスチェック制度の事前準備

2015年12月から事業者にはストレスチェックが義務付けられますが、労働者にはストレスチェックを拒否する権利があります。しかし、前述した効能にもありましたように、組織の健康状態を把握するためには、労働者全員にストレスチェックを受けてもらうことが望ましいでしょう。そのために実施前に十分な告知と説明が必要です。いきなりテストを配って実施させたのでは、労働者から反感や猜疑心を買うことになりかねず、思うような結果が得られない可能性があります。個人情報保護の厳守や利用目的を明確にするなどして、全員の同意を得て実施したいものです。

また、結果に基づく医師による面接指導の実施方法、一定規模の団体ごとの集計・分析および活用方法も事前に決めておかねばなりません。まず、検査結果はすべて産業医が点検し、健康診断や過重労働の記録などと照合、必要があると認められた場合には医師による面談指導を行わなければなりません。組織として団体ごとの分析結果を活用する際は、たとえば、特に落ち込みの見られる部署などのリーダーと共に、職場環境や仕事の与え方について協議したり、全体集計をもとに健康管理に割く予算を検討したりするなどが考えられます。このように、準備・実施・事後措置と、流れを持って計画を立てることが成功の秘訣です。

ストレスチェックの義務化を業務負担に終わらせず、職場活性化の指針として活用していきましょう。



豊田 健一
『月刊総務』編集長

●早稲田大学 政治経済学部 卒業 ●株式会社リクルート入社 経理、中途採用媒体の営業、総務、販売会社の計数管理を担当 ●株式会社魚力入社 総務課長として本社移転、株式公開を経験 ●ウィズワークス株式会社入社 日本で唯一の総務専門誌「月刊総務」の編集に携わり、社内広報の研究とコンサルティングも担当 ●2012年6月より、「月刊総務」編集長、ナナ総研主任研究員に就任。

オフィスBGMで、メンタルヘルス対策

ストレスフルな状態 ……………



強い緊張状態
||
交感神経が
ずっと働いている

身体にとって望ましい状態 ……………



交感神経と
副交感神経が
バランスよく働く

交感神経とは、活動している時、緊張している時、ストレスを感じている時に働く。一方、副交感神経は、リラックスしている時、ねむっている時、体を回復している時に働く。

副交感神経を働かせるために有効なのが♪音楽♪

音楽が人体に与える影響とは ～埼玉医科大学 和合治久教授の実験結果より～

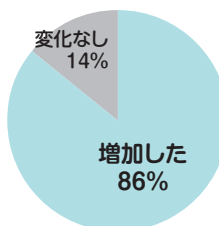
仕事の合間に30分間音楽を聴き入り、体温、唾液分泌量、唾液物質を測定し、生体機能への影響調査を行った。

試験1 体温を測定



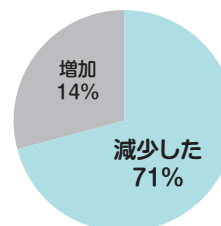
100%の人が体温が
上昇。体温が上がると
いうことは、副交感神
経が刺激されている
ということが言える。

試験2 唾液分泌量



唾液分泌量は、86%
の人が増加。体温と同
じく、唾液が出るとい
うことから副交感神
経にスイッチが
入ったと言える。

試験3 唾液コルチゾール



唾液コルチゾールは
一過性のストレスに
対して一時的に上昇
する物質で、試験後
71%減少したことか
ら、ストレスが低下し
たと言える。

※本ページの実験結果は、各種実験業務の委託により得た分析結果を記載したものです。当社並びに当該分析結果は、何らかの効果を保証しているものではありません。

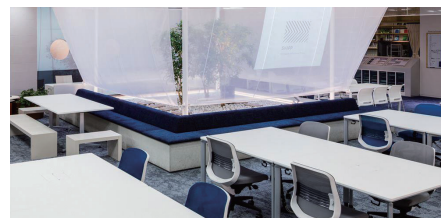
コクヨでは音楽を取り入れたオフィス空間を構築しています。



実際のオフィスを見学できるライブオフィス「SHIPP(東京品川)」では、ストレス軽減と集中力向上のため、毎日ランチ後と終業後の17:30以降にBGMを流して、仕事の生産性を高める取り組みをしています。随時見学を受け付けておりますので、ぜひBGM効果をご体感ください。



週1回の掃除の時間には、ロッキーのテーマを流し、社員のやる気をUPさせています。



吹き抜け部分の周辺では太陽の光を浴びながら気分を上げて仕事ができるようにヒーリング・ミュージックを流しています。

【採用システム】



Sound Design for OFFICEは
音のオフィスソリューションです。



by **USEN**
USEN GROUP

KOKUYO

コクヨファニチャー株式会社

201506A02FN

2015 - 146