

ストレスチェックを効果的に活用しましょう

ストレスについて

外部から刺激を受けたときの緊張状態のことをいいます。嫌なことだけではなく、楽しいことや嬉しいこともストレスの原因になります。**適度なストレス**は仕事などの効率をあげたり適度な緊張感を与えてくれますが、度を超してしまうと心や身体が適応できなくなり心身にダメージを与えます。

✓ ストレスを感じる要因は、大きく**4つ**

物理的ストレス

暑さや寒さ、騒音など

化学的ストレス

酸素や薬物など

生物的ストレス

炎症や感染など

心理的ストレス

不安や心配など

ストレスチェックとは？

ストレスチェックは、ストレスに関する質問に答えることで、『自分のストレスの状態』を知ることができる検査です。常時、**50人以上の従業員がいる事業場**においては、**年に1回の実施義務**があります。

従業員



- ・自分のストレス状態を知ること、
- ・ストレスを溜めすぎないように対処する
- ・ストレスが高い場合は
- ・医師からのアドバイスや働き方を見直す

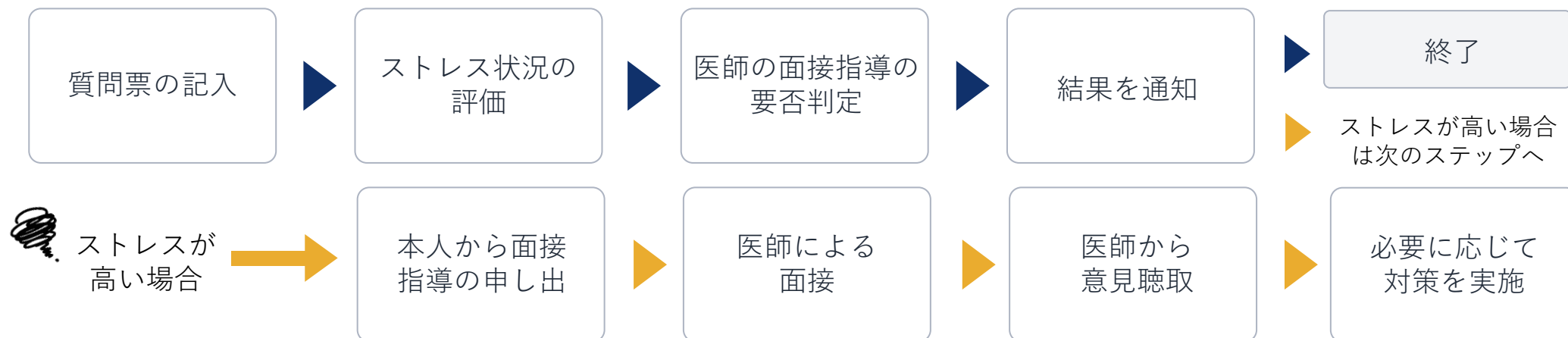
会社



職場改善につなげることで
働きやすい職場づくりを進める

従業員のメンタルヘルス不調の**未然防止（一次予防）**するための仕組み

ストレスチェックの流れ



ストレスとうまく付き合うには



リラクセーション

腹式呼吸やヨガで
心身の緊張を緩める

適度な運動

無理のない適度な
運動を行う

コミュニケーション

親しい人と話することで
イライラや不安を解消する

快適な睡眠

早寝早起きを心がけ
質の良い睡眠をとる

趣味や好きなことへの没頭

自分が興味関心のある
ことに関わる時間を作る

笑う

笑うことを通じて
免疫力を高める

ストレスとうまく付き合うことが難しい場合は、一人で抱え込まず、社内の相談窓口や専門機関に相談することも有効です。
また、気軽に相談できる外部の窓口もあるので、困ったときは活用しましょう。

参考) 厚生労働省『まもろうよ こころ』 <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

