

ストレスチェック制度を活かした職場環境改善活動のポイント

ポイント1



受検率(回答率)が上がることで、多くの方がセルフケアに取り組むきっかけにつながります。また、信頼性のある集団分析結果が得られることにより、職場環境のアセスメントに活用することができます。

実施率の数値から

実施率(回答率)が
6割に満たない

★受検期間にあわせたメンタルヘルス研修会の開催
(内容例) ストレスチェック活用のポイント・セルフケア

ポイント2



健康リスクの数値や高ストレス者の割合などの指標から研修メニューをセレクトすることで効果的なメンタルヘルス対策につながります。

健康リスクの
数値から

①「量的負担一裁量度」
②「職場の支援」の
健康リスクが高い
*総合健康リスクが120以上

★「仕事の進め方」「働き方」「コミュニケーション」を見直す
研修会の開催
(内容例) タイムマネジメント・ワークライフバランス研修
アサーション研修

高ストレス者の
割合から

高ストレス者の割合が高い
*高ストレス者の割合が10%以上

★管理職対象の研修会の開催
(内容例) ラインケア・マネジメント研修
★若年者・中堅者対象の研修会の開催
(内容例) 年代別のセルフケア研修

ストレス反応から

「身体愁訴」「イライラ感」
「不安感」「抑うつ感」
等の評価点が複数項目悪い

★個別相談付きメンタルヘルス研修会の開催
(内容例) セルフケア・睡眠マネジメント研修
アンガーマネジメント研修
リラクゼーション体験

ポイント3



日々の職場風土の観察とあわせて集団分析結果から職場の強みを発見し共有することが、あたたかい職場づくりにつながります。

職場の強みを発見

「ストレス要因(9項目)
「ストレス反応(6項目)」
「職場支援(3項目)」の中から
良好な項目をピックアップ

★職員参加型のワークショップの開催
(内容例) アクションチェックリスト(働きやすい職場づくり
のためのヒント集)を活用した研修