

平成29年度

委託ストレスチェック 実施状況について

平成29年度において、所属所からの委託を受け実施しました事業者用ストレスチェックの実施状況について、下記のとおり報告いたします。ストレスチェックを実施された人数(総計)10,069人に対して、高ストレス者(㉗+㉘)は1,303人とその割合は約13%となっています。また、男女共に40歳代に高ストレス者の割合が多く見受けられました。

◆評価基準

㉗ 「職場のストレス要因」(17項目)及び「周囲のサポート等」(9項目)の合計点数(ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする)を算出し、合計点数が76点以上であって、かつ、「心身のストレス反応」(29項目)の合計点数が63点以上である者を高ストレスとする。

㉘ 「心身のストレス反応」(29項目)の合計点数(ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする)を算出し、合計点数が77点以上である者を高ストレスとする。

㉙ 「職場のストレス要因」(17項目)及び「周囲のサポート等」(9項目)の合計点数(ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする)を算出し、合計点数が76点以上である者、または、「心身のストレス反応」(29項目)の合計点数が63点以上である者を境界線とする。

◆受託状況

- 労働者50名以上の40所属所中36所属所より受託
- 労働者50名未満の21所属所中2所属所より受託

ストレスチェック後の面接指導に関して、54名の実施依頼があり36名の方に面接指導を実施しました。

(平成30年3月末現在)

性別	年代	㉗ 高ストレス	㉘ 高ストレス	㉙ 境界線	今のところ 心配なし	総計
男	10歳代	0	0	3	21	24
	20歳代	47	39	151	679	916
	30歳代	87	51	206	683	1,027
	40歳代	139	100	284	1,017	1,540
	50歳代	87	89	237	826	1,239
	60歳代	6	12	33	400	451
	不明	0	2	1	16	19
男	集計	366	293	915	3,642	5,216
女	10歳代	1	0	1	2	4
	20歳代	29	71	216	599	915
	30歳代	48	80	191	574	893
	40歳代	104	113	307	942	1,466
	50歳代	90	87	251	837	1,265
	60歳代	5	11	30	224	270
	不明	5	0	10	25	40
女	集計	282	362	1,006	3,203	4,853
	総計	648	655	1,921	6,845	10,069



こころの相談室だより

NPO法人 大学院連合メンタルヘルスセンター* 相談員：川口 智子



皆様、こんにちは。お元気に過ごされていますでしょうか。

前は年始めということで、目標に関するお話をしました。3ヶ月がたった今、目標行動に向けて達成、あるいは習慣づいていますでしょうか。‘○○ができるようになりたい’という目標をたてた方もいるかもしれませんが、‘今年こそは○○をやめたい’と、習慣となってしまっている嫌な行動をやめようと思った方もいるかもしれませんね。

特にお酒やタバコ、浪費などは、場合によって本人や周囲の人の健康、生活、人生に悪影響を及ぼすことがあり、やめたいと思いつつもやめられずにいる方もいるかもしれません。例えば

イライラしたときにタバコを吸う習慣がある場合、ガムをかむなど変わりとなる健康的、適応的な行動に置き換えたり、イライラの原因を解決するなど原因となる問題を解決することもよいでしょう。また1人でやめられない場合は、専門外来、自助グループ、インターネットのコミュニティなど、時には専門家や同じ目標を持つ仲間を見つけることは大きなサポートとなるでしょう。お困りの際はご相談ください。

