

あなたは自分のストレスに気づいていますか？

～ストレスチェックは「心の健康診断」です～

仕事や家庭、地域での役割など、私たちは日々さまざまなストレスを受けながら生活しています。適度なストレスは成長や達成感につながりますが、ストレスが積み重なると、自分でも気づかないうちに心や身体へ大きな負担をかけてしまうことがあります。



毎年職場で実施される「ストレスチェック」は、自分自身のストレス状態を確認し、メンタル不調を未然に防ぐための大切な機会です。結果の良し悪しだけを見るのではなく、「今の自分の状態」を知り、心の健康づくりに役立てましょう。

ストレスチェックの結果…



もし高ストレス状態であることが分かった場合は、そのままにせず、生活習慣を見直したり、仕事の負荷について上司へ相談したりすることが大切です。

また、必要に応じて医師による面接指導を受けることも、自分の健康を守るための有効な方法です。

心の健康は安全な職場づくりにつながる

心身ともに健康であることは、自分自身だけでなく、職場全体の安全や働きやすさにもつながります。

疲れやストレスは集中力や判断力の低下を招きます。その結果、作業効率が下がるだけでなく、思わぬ作業ミスや労働災害につながることもあります。



令和10年4月1日からスタート！

労働者数50人未満の事業場にもストレスチェックが義務化されます

小規模事業場向けマニュアルに沿って、ストレスチェック制度を始めましょう。

詳しくは、「こころの耳」、または、厚生労働省 HP まで。

こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/kaiseianeihou/>



厚生労働省 HP

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>



重大労働災害が発生した際は「重大災害発生報告書」をご提出ください。類似災害防止策の検証に役立てます。
詳しくは製造産業部門まで