

知って得する！話題のトレンドワード(第3回)

ポイント解説！スッキリわかる「ストレスチェック」

2023.07.20



いま話題のトレンドワードをご紹介します本企画。第3回のテーマは、「ストレスチェック」です。言葉の意味、そしてその背景や関連する出来事を解説していきます。みなさまのご理解の一助となれば幸いです。

ストレスチェックとは、

ストレスに関する質問票（選択回答）に回答し、回答を集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかが調べられる検査。「労働安全衛生法」の改正によって働く人を常時50人以上使用する事業場では、2015年12月から毎年1回、この検査を全ての従業員に対して実施することが義務づけられた。

関連する出来事などの背景

近年、働く人が受けるストレスは拡大する傾向にあるといわれ、仕事に関して強い不安やストレスを感じている人が「6割」を超えるという見方もあります。多くの企業がメンタルヘルス不調による休務者を抱えている状況ともいわれ、働く人のメンタルヘルスの保持増進が、社会的にも大きな課題となっています。

一般的に、メンタルヘルスに不調をきたす人は年々増加傾向にあり、メンタル面の不調は、誰でも抱える可能性がある問題との認識を持つことが重要とされます。メンタル不調による休業は長期化する場合もあり、職場復帰や雇用継続はなかなか一筋縄ではいきません。また、メンタルの不調が進むと、離職などの事態を招くリスクもあり、そうした事態はできる限り避け、早期発見早期対策を心がける必要があります。

ストレスチェックは、働く人のストレスの程度を把握し、自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場環境改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、働く人のメンタルヘルス不調を未然に防止する一次予防を主な目的としています。自分の状態を知り、ストレスを抱え過ぎないように対処し、ストレスが高い場合は医師の面接を受け助言をもらう、会社側に仕事の軽減など措置を依頼するなどメンタルヘルスの不調を未然に防止する仕組みです。

企業に与えるインパクトは？… 続きを読む