

ストレスチェック

～職場におけるメンタルヘルス対策～



●ストレスチェック制度とは

改正労働安全衛生法に基づく平成27年12月より施行のストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集团的に分析し、職場環境の改善につなげる取組です。

●ストレスチェックの目的とは

- ・ 従業員自身のストレスへの気づきをうながす
- ・ 職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進める
- ・ 労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する



単に「ストレスが高い人がどれくらいいるか」をチェックするのではなく、自分自身の気づきと、結果にともなう職場改善につなげるために実施するものです。