



## ストレスチェック徹底解説



### ストレスチェック制度が創設された背景

労働安全衛生法が改正され、労働者が50人以上の事業所にストレスチェックを実施することが義務付けられました。義務化となった背景には、メンタルヘルスに困難を抱える労働者が増えているということと、職場における精神障害の労災請求・認定件数が増えていることが挙げられます。



### ストレスチェック制度の目的 ～何のために行うの？～

- セルフケアの向上につなげる
- ストレス状況の気づきを促し、メンタルヘルス不調を未然に防ぐ

こころの負担が積み重なる前に、自分のストレス状態を確認し、セルフケアについて考えてみましょう。



### 今年度のストレスチェック実施状況

本学では6月に第7回目のストレスチェックを実施しました。受検率は表1のとおりです。今年度の受検率は76.9%で、昨年の70.5%より上昇しました。ご自身のストレス状態を把握するためにも毎年受検しましょう。



|            | 対象者数  | 回答者数  | 受検率   |
|------------|-------|-------|-------|
| 附属病院       | 2,073 | 1,555 | 75.0% |
| 矢巾キャンパス    | 484   | 416   | 86.0% |
| 内丸MC、キャンパス | 389   | 295   | 75.8% |
| 合計         | 2,946 | 2,266 | 76.9% |

表1 令和4年度 ストレスチェック実施状況



### 結果をセルフケアにつなげるためのヒント

結果を見て、自分が感じているストレスを確認しましょう。仕事の量にストレスを感じているのか、質なのか、対人関係なのか、環境なのか…。そして、ストレスによって体に不調が出てきているかなどについてもコメントを参考に確認してみましょう。

(例)



あなたのストレス状況はやや高めな状態にあることが窺われます。

ストレスの状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感のつる、疲れる、元気がないといった症状が現れます。このような症状は気分だけでなく、体の不調として現れてくる事もあります。ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素（仕事に関連したものや、ご家庭での問題）が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

あなたの場合、イライラ感・不安感が高く、身体愁訴が多いようです。

あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、対人関係上のストレスが高いようでした。

仕事の量が多い、仕事がキビシイと考えている人は、もう一度自分の仕事量を見直し、上司、同僚と仕事内容について相談することをお勧めします。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかもしれません。仕事のコントロール度は、自分で仕事の予定や手順を決めることができない時、「仕事のコントロール度」が低くなります。例えば、周囲のスピードや上司の予定に合わせて仕事をするとか、急な仕事の変更がよく起こるために予定が立てられない状況などです。仕事のやり方をうまくして負担量を軽減することができないか、仕事の進め方を自分で決定できる部分が多くなるか、を考えてみて下さい。それが無理な場合は、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日はなるべく仕事を持ち帰らず、リフレッシュに努めましょう。また、一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

## こんな方法もあります！

### ■仕事の量・質的な負担が高いときは…



仕事の量や質的な負担は、勤務時間中つねに集中していなければならなかったり、高い技術を要求される仕事に就いている場合に高くなります。

継続した緊張状態をゆるめるために、休憩時間はボーっとして過ごしてみたり、仕事が終わったら頭とからだを休めることが大切です。

また、同僚や上司に相談するのもひとつの方法ですが、同じ職場の人に相談しにくいときは、ひとりで抱え込まずに健康管理センターへご相談ください。



### ■職場の対人関係で悩んでいたら…



職場は1日の3分の1以上を過ごす場所ですので、上司・同僚・部下との対人関係でストレスを感じるのと精神的に大きな負担となってきます。

ひとりで悩まずに友人や信頼できる先輩に相談してみたり、健康管理センターの相談を利用するのもひとつの方法です。

### ■ストレスによって起こる心身の反応が高いときは…



ストレスがかかることにより、頭痛がする、めまいがする、下痢や便秘をする等の身体の不調が現れることがあります。気になる症状があるときは、早めに受診することをおすすめします。

## 保健師からのご挨拶



4月より保健師として配属になりました、菊池美咲と申します。以前は岩手医科大学付属病院で看護師として勤務しておりました。今回の異動で、健康管理の対象が患者様から学生や職員の皆様になり、新たな気持ちで毎日様々なことを学ばせて頂いております。まだまだ不慣れで力不足な私ですが、学生や職員の皆様の心と身体の健康保持をサポートしていければと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



### ★ 健康管理センターの活用について (ご案内)

月～金曜日 8:30～17:00

第1・4土曜日 8:30～12:30

#### 電話

大学代表電話 019-651-5111

【健康管理センター】 内線 5022 / 5019

【健康管理センター相談室】 内線 4581(内丸キャンパス) / 5023 / 7806 (矢巾キャンパス)

#### 臨床心理士

[shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp)

《携帯用QRコード》

メールに「所属、職名、名前、相談希望日時」をお知らせください。

QRコードからアクセスし、メールフォーマットを活用して予約することも可能です。

※上記メールはカウンセラーしか閲覧できないものですので、ご安心ください。



#### 保健師

[hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp)

メールに「所属、職名、名前、相談希望日時」をお知らせください。

※上記メールは保健師しか閲覧できないものですので、ご安心ください。

開室時間に健康管理センターにお越しいただいても大丈夫です。