

教えて健康法

メンタルヘルス編

鹿児島県民総合保健センター

所長 桶谷 薫



第2回

ストレスチェックと働く人のメンタルヘルス

ストレスは気づきにくい

わたしたちにかかるストレス要因はひとつではありません。複数の要因が重なって、また、一人ひとりの受け止め方によって、ストレスの強さは異なります。ストレスには個人差があり、あなたにとつてたいたことはなくても、他の人にはとてもつらいストレスになることもあります。

また、ストレスは本人に必ずしもストレスとして自覚されているわけではありせん。

働く人のストレスチェック

働く人の心身の健康の確保対策として、国は、2015年12月から、企業にストレスチェック制度の導入を法制化し、義務づけることにしました。

常時50人以上の労働者を雇用する企

業では「ストレスチェック」を、年に1回は実施することが事業主に義務づけられています。

「ストレスチェック」は、ストレスに関する57項目からなる質問に回答し、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。(図1)

目的はストレスへの気づき

ストレスチェックは、メンタルヘルスを調を未然に防止する一次予防を目的として位置づけられています。働く人のストレスの状況を定期的にチェックし、その結果から、自分自身のストレスに気づき、ストレスをためすぎないように自分でコントロール(対処)するセルフケアに活かすことです。

また、高ストレスで医師による面接

(図1) ストレスチェック(国が推奨する57項目)

職業性ストレス簡易調査票				
A あなたの仕事についてうかがいます。				
最も当てはまるものに○を付けてください。				
	そう だ	まあ だ	やや あ り	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならぬ	1	2	3	4
2. 時間内に仕事を処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならぬ	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要でむずかしい仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決められることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分に合っている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4
B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。				
最も当てはまるものに○を付けてください。				
	な ほ か ん ど	あ と ま じ き	あ し ば た ま	あ い つ た も
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱい	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がほろつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落着かない	1	2	3	4
C あなたの周りの方々についてうかがいます。				
最も当てはまるものに○を付けてください。				
	非 常 に	か な り	多 少	全 く な い
次の人たちはどれくらい気軽に話ができますか?				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか?				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか?				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
D あなたの満足度についてうかがいます。				
最も当てはまるものに○を付けてください。				
	満 足	満 や り 足	不 満 足	不 満 足
1. 仕事に満足だ				
1	2	3	4	
2. 家庭生活に満足だ				
1	2	3	4	

(図2) 心の健康度をチェック

あなたの心の健康度をチェックしてみよう

あなたの心の健康について考えてみましょう。下の質問について、よりどちらに近いかをチェックしてください。

ある	←	心配事などがあって気持ちよく眠れないことは	→	ない
ある	←	日頃生活や仕事の上で追われている感じがすることは	→	ない
ある	←	特にからだに病気がないのに、からだの不調や痛みなどを感じることは	→	ない
ある	←	普段の生活に楽しみがなく、気分が沈むことは	→	ない
ある	←	生活している上での出来事の暗い面ばかり感じてしまうことは	→	ない
まずい	←	食事は	→	おいしい
不満足	←	仕事と自宅での満足度は	→	満足
不満足	←	労働の内容や時間についての満足度は	→	満足
不満足	←	交友関係における満足度は	→	満足
不満足	←	現在の収入は	→	満足

判定

左側に印がある数

- ◆0~1 心の健康度が比較的高いといえるでしょう
- ◆2~4 心の健康度にいくばくかの心配があります
- ◆5~6 心の健康が損なわれていないか自己チェックが必要です
- ◆7以上 心の健康が損なわれている可能性が高いので専門家に相談することも考えましょう

資料) 社団法人 全国労働衛生団体連合会
ストレスマネジメント ハンドブック

あなたの心の健康度をチェックしてみよう

このように、ストレスは、当人に必ずしもストレスとして自覚されている場合ばかりでないため、客観的にみる心構えが大切です。

そこで、誰でも回答できる簡単な十項目の心の健康度チェックを図2に示してあります。質問に回答し、ご自身の心の

指導が必要と判断された人には、面談を受けるよう勧奨するなど、不調者に早く気づき、適切な治療へとつなげたり、働き方への配慮を行うことなどが挙げられます。

当センターでは、法施行後からこれまで年間約160余りの事業所から委託を受け、延べ13万人余りの「ストレスチェック」を実施してきました。

また、「ストレスチェック」にはもう一つ重要なアプローチがあります。それは、集団集計の分析から職場の環境そのものに働きかけ、職場にあるストレス要因を改善するというものです。

では、職場でのストレスの強度はどのようにして決まるのでしょうか。

仕事のストレス要因として、①「仕事の量的負担」、②「仕事のコントロール（裁量権や自由度）」の大小が挙げられます。(図3)

また、ストレスを緩和する要因として、③「上司の支援」、④「同僚の支援」等があります。(図4)

健康度をチェックしてみましょう。(図2) また、なぜそのように回答したのかを振り返ってみると、ストレスの気づきにもつながります。

職場の環境改善とチームの支援

また、「ストレスチェック」にはもう一つ重要なアプローチがあります。それは、集団集計の分析から職場の環境そのものに働きかけ、職場にあるストレス要因を改善するというものです。

例えば、仕事の量的負担が高い状況であっても、上司や同僚の支援が高ければストレスが緩和されることがわかっています。

「仕事が多いからストレスはどうにもならない」とあきらめず、この4つの要素について今一度見直

してみよう。仮に仕事の量がコントロールできないのであれば、仕事の優先順位をつけるようにしたり、周囲が適切にサポートできる体制を立てるといった対策によりストレスは軽減させることができます。

偉業は「個人」ではなく「チームワーク」で創出される

どんな仕事でも「個」でできることには限界があります。例えば独立して商売に成功している人であっても、多様な人が関わって商売が成り立っているのではないのでしょうか。あるいは、家族の理解や地域の協力で支えられている場合もあるかもしれません。

それぞれの役割や多様な人々との出会いとチームワークのうねに生み出されていることを再認識し、さらに、連携や関係づくりが強化されると、健康の確保と生産性の向上に良い効果を生むことと思えます。

そのためにもまずは、こころの健康状態について正しく認識するために「ストレスチェック」から始めてみてはいかがでしょうか。

そして、その結果から、改善策や解消法を検討してみると、次のステップにつながると思います。

次回は、セルフケアの一環として自律神経を整えるストレッチやリラクゼーション等についてご紹介します。

(図4) 職業性ストレスモデル



(図3) 仕事の量的負担とコントロールの関係

