



健康マメ知識

# 「ストレスチェック」

## ストレスチェックでわかること、できること

～ストレス過剰のサインを見逃さないで～



## 自分では気づきにくいストレス 制度を活用して、対処しよう

ストレスが過剰になっていても、自分ではなかなか気づきにくいものです。2014年に法制化された「ストレスチェック制度」は、主に職場でのストレスを確認するものですが、これを活用して自身のストレスを把握することができます。ストレスチェックの活用方法やストレスの対処法について、独立行政法人労働者健康安全機構 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長の山本晴義先生に伺いました。

Adviser



独立行政法人労働者健康安全機構  
横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長

**山本 晴義 先生**

1972年東北大学医学部卒業、1981年医学博士。同大附属病院、呉羽総合病院、梅田病院勤務を経て、1991年横浜労災病院心療内科部長、1998年同勤労者メンタルヘルスセンター長。『Dr山本のメール相談事例集』（労働調査会）など著書多数。

### ストレスの要因・反応は多様で複合的

ストレスとは、「外から加わる刺激に対する歪みや反応」のことで、正確にはその刺激を「ストレッサー」、状態を「ストレス反応」と言います。ストレッサーには、人間関係、仕事量が多いといった精神的な負担以外にも、暑さ・寒さや騒音などの環境的要因もあり、完全にストレスを排除することはできません。

何らかのストレスを感じると、人は無意識にそれに適応しようと反応を示しますが、ストレスは必ずしも悪者ではなく、人が成長するために必要な刺激でもあります。

人には、柔軟性や耐性があり、ストレスをうまく受け止めながらも成長することもできますが、ストレス過剰になった場合は、心身や行動に次のような影響が出てきます。

分類	症状・状態など
身体症状	肩こり、目の疲れ、疲労、頭痛、自律神経の乱れ
精神的症状	不安、落ち込み、イライラ、不眠、怒り
行動の異常	生活の乱れ、遅刻、欠勤、暴言暴力、暴飲暴食、喫煙

### ストレスを抱え続けると 心身の病気を引き起こすことも

過剰なストレスを長期にわたって抱え続けると、うつ病や不安障害、パニック障害などの精神疾患や、さまざまな体の不調を引き起こす可能性があります。こうした中、職場のメンタルヘルス向上が求

められてきた社会背景もあり、2014年に労働安全衛生法が改正されました。従業員50人以上の職場で、2015年12月から年1回のストレスチェックが義務付けられました。

仕事上のストレス要因は、「仕事の質・量」「対人関係」などが挙げられます。これに、家庭の悩みや個人的な出来事、ライフイベント、ストレス対処能力などの個人的要因が絡み合って、ストレス反応が現れます。

## ストレスチェックを自分のために活かそう

ストレスチェックは、調査票の質問に答えてストレス状況を判定します。調査票では「職場のストレス要因」「心身のストレス反応」「職場の周囲からの支援」の3つの項目に関する質問が必須です。また、結果は本人に通知され、一定規模の集団ごとに集計・分析して職場環境の改善につなげられることも特徴です。

ストレスチェックで「高ストレス者」(※)と判定されると、医師面接を受けるように勧められ、この段階で個人的な要因のヒアリングが加わります。医師による総合判定により、ストレス対処のアドバイスに加え、必要に応じて仕事の軽減などの措置が実施されます。しかし、ストレスチェックの受検は任意のため、医師面接を受けている人はわずか0.6%と十分に活用されていないのが現状です。

ストレスチェックは自分のストレス状態に気付き、心身の病気を未然に防ぐことが目的です。「自分のために活かす」という意識を持ち、心身の病気の予防のために役立てましょう。

※高ストレス者：ストレスチェックの結果、以下のいずれかに該当した場合、高ストレス者として判定されます。

- ・「心身のストレス反応」に関する項目の評価点の合計が高い者
- ・「心身のストレス反応」に関する項目の評価点の合計が一定以上であり、かつ「仕事のストレス要因」および「周囲のサポート」に関する項目の評価点の合計が著しく高い者

## その日のストレスは その日のうちに解消しよう

誰でもメンタルヘルス不調に陥る可能性はあります。予防の基本は、より早い段階での自分の気付きと対処にあります。そして、ストレスへの対処を上手にするには、ライフスタイルそのものを健康的にすること、サポートを求められる人間関係を持つことが大切です。インターネット上にメンタルヘルスをサポートする情報がありますので、これらを活用するのも良いでしょう。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）

こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

ストレスと上手に付き合うには、ストレスから「逃げない」「溜めない」「先送りしない」、そして「ストレスを活かす」ことが大切です。例えば、失敗しても「自分はダメだ」と考えるのではなく、「時には失敗することもある」「失敗は次に成功するための学びだ」と前向きに捉えることも必要です。

また、ストレス解消法をできるだけたくさん持つようにし、オン・オフの切り替えをするように心掛けましょう。

1日の中に「運動」「労働」「睡眠」「休養」「食事」の5要素をきちんと入れることで、充実感が得られます。

運動 …1日15分でも、仕事から離れていい汗をかくことを習慣にする

労働 …日々の労働に生き甲斐と存在意義を感じるようになる

睡眠 …寝つきがよく、目覚めが良い睡眠を十分にとる

休養 …長時間労働を控え、こまめに休養をとる

食事 …食事を楽しむ習慣を持つ

毎日を元気に過ごすためにも、趣味を楽しむ、十分な休息をとるなど、自分に合った方法でリフレッシュするようにしましょう。

