

ストレスチェック制度

2024年4月から時間外労働の上限規制が建設業にも適用され、効率的な働き方がより一層求められるなかで、世代間コミュニケーションの難しさやメンタルヘルス不調も大きな問題です。そんな悩みや質問に専門家がお答えします。

建設業労働災害防止協会

建設業メンタルヘルス対策アドバイザー 保健師 岡田 佳月

近年、精神障害等の労災認定件数が増加しており、労働者のメンタルヘルス対策が喫緊の課題となっています。労働者のメンタルヘルス対策を強化するために、2025年5月に改正労働安全衛生法が可決され、50人未満の事業場においてもストレスチェック制度が義務化されることとなりました。この改正により、小規模事業場において新たな対応が求められますので、今回はストレスチェック制度について解説します。



50人未満でもストレスチェック制度が義務化って本当？



2025年5月に改正労働安全衛生法が可決成立され、50人未満の事業場においてもストレスチェック制度が義務化されることとなりました。3年以内に施行されることとなりますので、2028年までには小規模の事業場においてもストレスチェック制度を実施する必要があります。

2024年度には、仕事のストレスによる精神障害で労災認定を受けた人が1,055人と過去最多となりました。心のケアは、身体の健康と同じように大事な健康管理であり、作業場等の大きさに関係なく労働者全員に必要なことです。



ストレスチェックってどんなことを聞かれるの？



ストレスチェックとは、簡単な質問に答えることで、自分がどのくらいストレスを感じているか、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。「仕事の量が多すぎないか」「職場の人間関係は良好か」「疲れがたまっていないか」などを数値化して、心の状態を見えるようにする仕組みです。調査票は、厚生労働省が推奨している職業性ストレス簡易調査票57項目版が多く使われています。他にも、簡易版(23項目)やワークエンゲイジメント(活力・熱意・没頭)やハラスメントの項目が加わり、より多角的に分析するものがありますが、5～10分程度で終わるものがほとんどです。

職業性ストレス簡易調査票 (57項目)

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そう だ	そま うだ	ちや がや う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	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

★結果は、ストレスの特徴や傾向を数値やグラフによって見える化されたものが、**本人に直接返されます**。また高ストレス者かどうか、医師の面接指導の対象かどうかわかります。自身のストレスの状況を確認し、ストレス対処行動をとりましょう。

厚生労働省「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」
ダウンロードサイトより一部抜粋



Q 回答は上司や会社にバレたりするの？

A 大丈夫です。心配いりません！
ストレスチェックの結果は、原則としてストレスチェックを受けた本人と実施者（産業医や保健師など）、実施事務従事者（産業保健スタッフ）しか知ることができません。そのため、受検者の同意がないまま、結果を会社側に通知されることはありませんし、人事評価などの参考にされることもありません。

★正直に答えることによって、ご自身のストレスの状態をきちんと知ることができます。

Q 結果が悪いとどうなるの？

A ストレスチェックは、心の健康問題の早期発見と早期対応が目的です。
「高ストレス」と判定された場合、医師による面接指導を受けることができます。面接では、ご自身の抱えている心の問題について原因や状況を確認し、適切なアドバイスをしてもらえます。早めに対処することで、病気の予防や早期対応ができ、悪化を防ぐことにつながります。

Q 実施後の対応は？

A ストレスチェックを実施することで、「自分の心の健康チェック」と「職場環境改善」の両方に役立ちます。

個人

自分の状態を知ることで生活改善などストレスへの対処を始めるきっかけとなります。ストレス発散のためのセルフケアを実践しましょう。

会社

集団分析することで、職場の強みや職場全体の課題（長時間労働、人間関係、作業環境など）が見えてくるので、職場環境改善に取り組みましょう。



★職場環境改善の取組については、第4回すこやか相談室をご覧ください。

Q ストレスチェック制度の導入は何から始めればいいのか？

A ストレスチェック実施体制の検討が必要です。50人未満の事業場では、個人情報の保護の観点から外部委託が推奨されています。体制の整備や委託先の検討、予算確保が必要となってきます。また、同時に作業員への制度説明の準備も必要です。

★ストレスチェックの結果を活かし、みんなが働きやすい環境を目指しましょう！

ストレスチェック制度に関しては、厚生労働省の「ストレスチェック制度サポートダイヤル」で相談ができます。

tel. **0570-031050**

または、全国の産業保健総合支援センターへお問い合わせください。

<http://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>