

■セルフストレスチェック①

2015年12月から50人以上の事業所では、
年1回の実施が義務付けられているストレスチェック。

ストレスチェックの最大の目的は
『労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止』すること。

検査結果を従業員にフィードバックすることで、
従業員自身のストレスへの気づきを促します。

弊社は50人に満たないですが、導入しました。

11/23～11/30に実施。

国が推奨する57項目の質問紙
(職業性ストレス簡易診断)

<p>職業性ストレス簡易診断(57項目) (職業性ストレス簡易診断)</p> <p>1. 業務中にやる気や集中力が低下する</p> <p>2. 業務中に疲労を感じる</p> <p>3. 業務中にイライラを感じる</p> <p>4. 業務中に不安を感じる</p> <p>5. 業務中に緊張を感じる</p> <p>6. 業務中に集中力が低下する</p> <p>7. 業務中にやる気や集中力が低下する</p> <p>8. 業務中に疲労を感じる</p> <p>9. 業務中にイライラを感じる</p> <p>10. 業務中に不安を感じる</p> <p>11. 業務中に緊張を感じる</p> <p>12. 業務中に集中力が低下する</p> <p>13. 業務中にやる気や集中力が低下する</p> <p>14. 業務中に疲労を感じる</p> <p>15. 業務中にイライラを感じる</p> <p>16. 業務中に不安を感じる</p> <p>17. 業務中に緊張を感じる</p> <p>18. 業務中に集中力が低下する</p> <p>19. 業務中にやる気や集中力が低下する</p> <p>20. 業務中に疲労を感じる</p> <p>21. 業務中にイライラを感じる</p> <p>22. 業務中に不安を感じる</p> <p>23. 業務中に緊張を感じる</p> <p>24. 業務中に集中力が低下する</p> <p>25. 業務中にやる気や集中力が低下する</p> <p>26. 業務中に疲労を感じる</p> <p>27. 業務中にイライラを感じる</p> <p>28. 業務中に不安を感じる</p> <p>29. 業務中に緊張を感じる</p> <p>30. 業務中に集中力が低下する</p> <p>31. 業務中にやる気や集中力が低下する</p> <p>32. 業務中に疲労を感じる</p> <p>33. 業務中にイライラを感じる</p> <p>34. 業務中に不安を感じる</p> <p>35. 業務中に緊張を感じる</p> <p>36. 業務中に集中力が低下する</p> <p>37. 業務中にやる気や集中力が低下する</p> <p>38. 業務中に疲労を感じる</p> <p>39. 業務中にイライラを感じる</p> <p>40. 業務中に不安を感じる</p> <p>41. 業務中に緊張を感じる</p> <p>42. 業務中に集中力が低下する</p> <p>43. 業務中にやる気や集中力が低下する</p> <p>44. 業務中に疲労を感じる</p> <p>45. 業務中にイライラを感じる</p> <p>46. 業務中に不安を感じる</p> <p>47. 業務中に緊張を感じる</p> <p>48. 業務中に集中力が低下する</p> <p>49. 業務中にやる気や集中力が低下する</p> <p>50. 業務中に疲労を感じる</p> <p>51. 業務中にイライラを感じる</p> <p>52. 業務中に不安を感じる</p> <p>53. 業務中に緊張を感じる</p> <p>54. 業務中に集中力が低下する</p> <p>55. 業務中にやる気や集中力が低下する</p> <p>56. 業務中に疲労を感じる</p> <p>57. 業務中にイライラを感じる</p>	<p>22. 集中力が低下する</p> <p>23. 集中力が低下する</p> <p>24. 集中力が低下する</p> <p>25. 集中力が低下する</p> <p>26. 集中力が低下する</p> <p>27. 集中力が低下する</p> <p>28. 集中力が低下する</p> <p>29. 集中力が低下する</p> <p>30. 集中力が低下する</p> <p>31. 集中力が低下する</p> <p>32. 集中力が低下する</p> <p>33. 集中力が低下する</p> <p>34. 集中力が低下する</p> <p>35. 集中力が低下する</p> <p>36. 集中力が低下する</p> <p>37. 集中力が低下する</p> <p>38. 集中力が低下する</p> <p>39. 集中力が低下する</p> <p>40. 集中力が低下する</p> <p>41. 集中力が低下する</p> <p>42. 集中力が低下する</p> <p>43. 集中力が低下する</p> <p>44. 集中力が低下する</p> <p>45. 集中力が低下する</p> <p>46. 集中力が低下する</p> <p>47. 集中力が低下する</p> <p>48. 集中力が低下する</p> <p>49. 集中力が低下する</p> <p>50. 集中力が低下する</p> <p>51. 集中力が低下する</p> <p>52. 集中力が低下する</p> <p>53. 集中力が低下する</p> <p>54. 集中力が低下する</p> <p>55. 集中力が低下する</p> <p>56. 集中力が低下する</p> <p>57. 集中力が低下する</p>	<p>22. 集中力が低下する</p> <p>23. 集中力が低下する</p> <p>24. 集中力が低下する</p> <p>25. 集中力が低下する</p> <p>26. 集中力が低下する</p> <p>27. 集中力が低下する</p> <p>28. 集中力が低下する</p> <p>29. 集中力が低下する</p> <p>30. 集中力が低下する</p> <p>31. 集中力が低下する</p> <p>32. 集中力が低下する</p> <p>33. 集中力が低下する</p> <p>34. 集中力が低下する</p> <p>35. 集中力が低下する</p> <p>36. 集中力が低下する</p> <p>37. 集中力が低下する</p> <p>38. 集中力が低下する</p> <p>39. 集中力が低下する</p> <p>40. 集中力が低下する</p> <p>41. 集中力が低下する</p> <p>42. 集中力が低下する</p> <p>43. 集中力が低下する</p> <p>44. 集中力が低下する</p> <p>45. 集中力が低下する</p> <p>46. 集中力が低下する</p> <p>47. 集中力が低下する</p> <p>48. 集中力が低下する</p> <p>49. 集中力が低下する</p> <p>50. 集中力が低下する</p> <p>51. 集中力が低下する</p> <p>52. 集中力が低下する</p> <p>53. 集中力が低下する</p> <p>54. 集中力が低下する</p> <p>55. 集中力が低下する</p> <p>56. 集中力が低下する</p> <p>57. 集中力が低下する</p>
---	---	---

本人に通知するストレスチェック結果のイメージ

あなたのストレスプロフィール

項目	スコア	状態
業務中の集中力	15	やや低下
業務中の疲労感	20	やや高
業務中のイライラ感	18	やや高
業務中の不安感	12	やや低
業務中の緊張感	16	やや高
業務中のやる気	14	やや低

職業性ストレス簡易診断の結果

あなたの職業性ストレススコアは、
全体的にやや高めの傾向があります。特に業務中の集中力と疲労感が、やや高めのスコアを示しています。

この結果に基づき、以下の改善策を推奨します。

1. 業務中の集中力を高めるために、定期的に休憩を取り、作業のペースを調整してください。

2. 業務中の疲労感を軽減するために、十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事を心がけてください。

3. 業務中のイライラ感を軽減するために、深呼吸や軽い運動を取り入れて、ストレスを解消してください。

4. 業務中の不安感を軽減するために、業務の進捗を定期的に確認し、不安な点を上司や同僚と相談してください。

5. 業務中の緊張感を軽減するために、業務開始前の軽いストレッチや深呼吸を行い、心身をリラックスさせてください。

6. 業務中のやる気を高めるために、業務の目標を設定し、達成した際には自分を褒めてください。