

# どうする？小規模事業場の「ストレスチェック制度」



～労働者 50 人未満の事業場は「努力義務」（任意実施）だが実施したほうがよいのか？～

昨年 12 月より施行された「ストレスチェック制度」、労働者 50 人未満の事業場は「努力義務」（任意実施）となりましたが、各事業場において実施するべきか判断に迷うことも多いようです。そこで、「ストレスチェック制度」を実施する場合の条件や支援情報、準備が困難等の事情で制度実施が無理な場合、ストレスチェック項目を自己チェックできるウェブサイト（無料）がありますので、このサイトの活用についてご紹介します。



## 「ストレスチェック制度」を実施する場合

条件：次の事前準備が完了してから実施する

- ① 実施者（医師または保健師等）を選任する
- ② 事前に決めておくべき項目（約 10 項目）について、衛生委員会または、事業場および従業員で話し合い、結論がでていること
- ③ 取り決めた方針やルールを社内規定等に明文化する

◆活用資源 1：マニュアル（概要、事前準備等）

◆活用資源 2：助成金制度（支給要件あり）

チェック実施：1 従業員につき 500 円上限

産業医面接指導：1 事業場あたり、産業医 1 回の活動につき 21,500 円上限とし実費額

◆活用資源 3：事業場への個別支援

ストレスチェック制度導入の支援を事業場訪問にて支援します（1 事業場 1 回無料）

◆活用資源 4：高ストレス者への産業医面接指導

（実施者となる産業医等が高ストレス者面談を実施できない場合に支援します（無料）

（ただし助成金申請の事業場を除く）

情報提供・お問い合わせ先

活用資源 1：「こころの耳」ホームページ

活用資源 2・3：東京産業保健総合支援センター

TEL：03-5211-4483

活用資源 4・5：東京東部地域産業保健センター

（下記をご参照ください）

## 「ストレスチェック制度」の実施は難しいが

### 従業員のメンタルヘルスは考えたい

「ストレスチェック制度」と同じ項目を実施できるウェブサイト（無料）を活用し、従業員に自己チェックの機会を提供する方法もあります

#### ◆活用資源 1

メンタルヘルスサポートサイト「こころの耳」で公開されている、「5分でできる職場のストレスセルフチェック」は、ストレスチェック制度の項目と同じです。回答結果に対する判定やアドバイスも表示され、出力も可能です。

活用例）☆従業員にストレスセルフチェックを紹介し、日頃の自己管理に役立ててもらおう。

☆繁忙の前後や月 1 回など、時期を決めて実施の啓発をする、など。



「こころの耳」：厚生労働省委託事業として一般社団法人日本産業カウンセラー協会が管理運営

#### ◆活用資源 5

自己チェックにより、メンタルヘルスの相談がある場合は、地域産業保健センターの「メンタルヘルス相談」を依頼する（無料）

東京東部地域産業保健センター（労働者 50 人未満の小規模事業所への産業保健支援）

TEL：03-3691-1320, 8536 / FAX：03-3691-8610

相談受付：火～金 10：00～16：00 メール：tobu@katsushika-med.or.jp

担当：武藤 昌子（保健師・産業カウンセラー）

