



エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用の生活が続いていると思います。マスクを着用していると、のどの渇きを感じにくいこともあり、例年よりも「熱中症」の危険性が高まっています。こまめな水分補給や涼しい場所への移動、屋外で周囲に人がいない場合はマスクを外すなど、熱中症にも気を付けましょう。

今月号は【ストレスチェック受検について】、【受検結果レポート】についてお伝えします。

## 2020年度 ストレスチェック受検について

先月号でもお知らせしていますが、現在、エイジェックグループはストレスチェックを実施しています。ストレスチェックの目的の一つは、職場環境における自分のストレスが「どのような状態にあるのか」を確認することです。深刻なメンタル不調を防止するため、ストレスチェック制度を自身のセルフケア・職場のケアのためにご活用ください。

### ～ ストレスチェック受検の4つのメリット ～

#### ① ストレスチェックを受けることで、 自らの状態を知る

- ・自らのストレスの状態  
(ストレスがどの程度高まっているか)
- ・自らのストレスの原因  
(仕事上、どのようなことが原因になっているか)



#### ② ストレスへの対処(セルフケア)の きっかけにする

- ・受検後は個人結果レポートを通して、  
対処方法等必要なアドバイスが行われます。



#### ③ 高ストレスの場合、面接指導を 受けることで、就業上の措置につながる

- ・仕事上のストレスの要因を軽減するために、  
医師(専門家)の意見に基づいた  
就業上の措置、ストレスの緩和や改善を行います。



#### ④ 結果が職場ごとに分析されれば、 職場改善にも結びつく

- ・分析結果をもとに職場環境の改善できる点、  
また傾向等を把握することができます。



出典: 厚生労働省【ストレスチェック制度導入ガイド】より

## ☆ ストレスチェック 実施中 ☆

ユナイテッド・ヘルスコミュニケーション社に一部業務を委託の上、Webチェックを実施しています。

### 8月17日(月) ~ 9月18日(金)

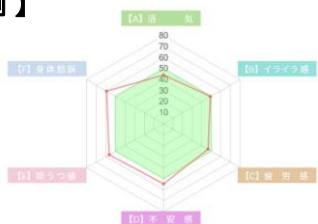
⇒ 受検・回答後の結果レポートは、9月7日(月)より閲覧が可能です。

受検案内へ



### 受検後の結果レポートは、9月7日から確認できます!!

#### 【結果レポート例】



受検をした後、必ず結果レポートを確認しましょう。

結果レポートは、ストレスレベルを「4段階の天候」として、分かりやすく表現しています。また、ストレスの原因、症状、影響要因をそれぞれレーダーチャートで分析・表示していますので、自身の傾向把握やメンタルヘルス支援に活かしてください。

※ 結果レポートを閲覧する際も受検時と同じIDとPassWordが必要です。

#### 「こころの体温計」

気になることがあるときは、  
心の健康状態を確認してみましょう。  
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ  
金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

