



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。
梅雨明けはまだ先のようで、毎日雨が続いています。また、これから台風シーズンを迎え、災害につながる危険があります。天気予報や自治体の警報をこまめにチェックし、安全を第一とした行動を心掛けてください。

今月号は【2023年度ストレスチェック】についてお伝えします。



2023年度 ストレスチェックの実施について

ストレスチェック制度が義務化されて8年目になりますが、ストレスチェックって、何のためにするのかよく分からない・・・という方のために、改めて「ストレスチェック」について解説します。

ストレスチェックの受検を自身の心や身体の状態、働き方等について、考えるきっかけとして有効に活用していただきたいです。今年度もご協力を宜しくお願い致します。

「ストレスチェック」ってなに??



ストレスに関する質問票に従業員が回答し、それらを集計・分析することで、ストレス要因や心身のストレス反応等、**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。

エイジェックグループは、例年どおり「**職業性ストレス簡易 調査票**」(57項目)を使用する予定です。

なんのためにするの??



労働者の**メンタルヘルス不調を未然に防止する「予防」**を目的としています。

自身の状態を知ることで、ストレスを溜めないようにケアをしたり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったりすることができます。

また、実施する会社側にとっては、過度なストレス要因が職場にある場合、必要な措置を検討し、環境改善や働きやすい職場づくりを目指す手立てとなります。

いつまでに、何をすれば良いの??

Webのみの実施となります。(質問への回答から結果レポート通知まで)

実施期間は **7月12日(水) ~ 8月4日(金)** の予定です。

チェックをするだけでも自身の心と向き合い、勤務状況を振り返ることができます。



※ なお、従業員にストレスチェックの受検義務はありませんが、職場改善や自身のメンタルヘルス向上のため、受検をお願いします。

結果レポートの見方、ストレスレベルは4段階の表示

ストレスチェック受検をした後、**必ず結果レポートを確認しましょう**。結果レポートは、受検後のストレスレベルを「**4段階の天候**」にして表現しています。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、自身の傾向把握やストレスケアに活用してください。

※ 結果レポートを閲覧する際も受検時と同じ ID と PassWord でログインしてください。

【4段階のストレスレベル】



『医師の面接指導』の申し込みができます

「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

