



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。
今年の梅雨入りは平年より遅く、暑い日が続いています。梅雨入りの時期が遅い年は、大雨が増える傾向があると
言われていますので、最新の災害情報を確認して、身の安全を確保するよう心掛けてください。
今月号は、【2024年度ストレスチェック】についてお伝えします。



2024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9年目となりました。ストレスチェックって、何のためにするのかよく
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。
ストレスチェックを受検して、自身の心や身体の健康状態、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、「**職業性ストレス簡易 調査票**」(57項目)を使用しています。



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て、ストレスが高い状態の場合は、
医師(産業医)の面談を受けて助言等をもらうことができます。
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。(質問に対する回答から結果レポート通知まで)

実施期間は **7月16日(火) ~ 8月9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、医師による面接指導について

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。

※ 結果レポートの閲覧は、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」

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。

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。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

