



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。
じめじめとした梅雨特有の天気が続いています。湿度と気温が高いと、熱中症の危険が高まります。エアコンを効果的に使い、こまめな水分・塩分補給をしてください。

今月号は、【2025年度ストレスチェック】についてお伝えします。

2025年度 ストレスチェックの実施について



今年もストレスチェック実施の時期になりました。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22日(火) ~ 8月8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

【4段階のストレスレベル】

LV1 快晴

LV2 曇り

LV3 雨

LV4 大雪



「医師の面接指導」の
申し込みができます。

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。

「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

