

～ 100人中「1人のうつ病支援」vs「99人がならない」どちらを選びますか?～ 「ストレスチェックの読み方と自己防衛研修」のご提案

ご提案の主旨

「大企業ほどメンタル疾患患者数は多くなる」厚生労働省平成24年労働者健康状況調査によると、メンタルヘルス不調により連続1か月以上休業又は退職した労働者の割合は従業員数50-99人17.6%に対し、従業員数1,000-4,999人92.3%となっています。今回のストレスチェックだけでは、効果はありません。埼玉県の手A社にてストレスチェックを実施したものの、効果は殆どありませんでした。理由は「診断結果の読み方、活用の仕方を従業員が解らなかった」ため、予備軍が発症したためです。厚生労働省の専門家が考えたHPは、初めての方にはわかりにくい・気づきがない、業務多忙でわざわざ見る時間がないという声が挙げられました。

御社におかれましては既に十分な対策を取られておいでとは存じますが、「従業員数」「予備軍」という物差しを使いますと、更なる対策が必要となります。

弊社では、**100人中、1人のうつ病支援よりも99人がならないこと**が大切であると考えています。

「**全従業員ストレスチェックの読み方指導研修**」と「**ストレス対策研修(内閣府)**」の弊社が持つ実績・ノウハウをお役立て戴きましたら幸いです。

1 ストレスチェック実施の目的

労働者のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気付きを促すとともに、職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止すること(一次予防)

「労働安全衛生法に基づく ストレスチェック制度 実施マニュアル」2016年 厚生労働省労働基準局



2 ストレスチェック実施にあたっての問題点

- (1)診断テストの読み方、活用方法に対するケアの要綱が提示されていない
- (2)実施後に、自己防衛するための対策を教えない
- (3)実施後の面談は自己申告のため、言えない、隠す、という心配がある。



3 対策 「ストレスチェックの読み方と自己防衛研修」

カリキュラム

(1)診断テストの読み方 読み方と診断結果に対する対策 (講義)

☆各自実施されたチェックシートをご持参下さい。解説致します。

(2)ストレス要因の深掘り (グループワーク)

(3)手軽にできるストレスケア(事例紹介と講義 +一分間オフィスストレッチ)

時間・対定員・対象

2時間×1回 定員50名 対象 ストレスチェックを受けた方どなたでも

1 短時間で業務に支障無し
2 自分のデータ使用で納得
3 先行事例あり安心
導入しやすい三大特長