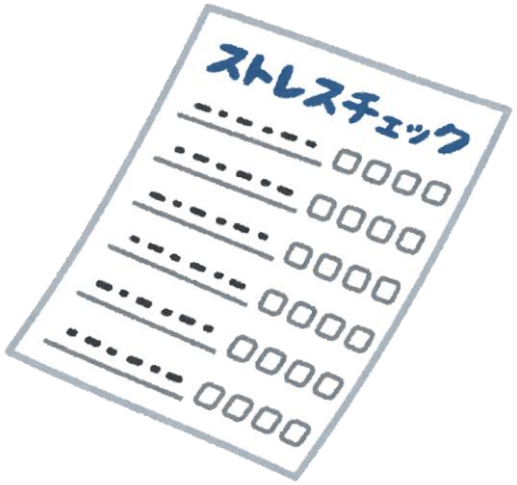
ストレスチェッカーを使ったストレスチェック

17. 結果の見方・セルフケアのヒント作成



合同会社チームヒューマン　保健師　徳永京子

© Team HUMAN Co.,Ltd

※著作権により無断共有禁止

契約書を結ぶ	実施者の依頼があった企業を契約を結ぶ	①契約書ひな型
事業主の方針表明	ストレスチェックを実施すること どのように活用するかなど方針表明	②事業者方針表明
衛生委員会での調査審議	業者の選定、実施時期、実施者、実施事務従事者、 高ストレスの選定基準、事後のフォロー等、詳細を決める。	③-1衛生委員会調査審議項目 ③-2ストレスチェック実施規程
ストレスチェックの実施	人事データを会社からもらう ストレスチェッカーで受検サイト作成 受検者への受検案内、未受検者勧奨 高ストレス者の選定、集団分析	④-1社員への通知文 ④-2従業員＆対象者リスト注意書き（初年度） ④-3従業員＆対象者リスト注意書き（2年目~） ④-4サイト内の案内文 ④-5受検方法手引書（メール一斉配信） ④-6受検方法手引書（共通URL） ④-7紙実施の場合の57項目質問票
高ストレス者への 医師による面接指導勧奨 及び補足的面談の勧奨	サイト内で表示されるが、申し出る人は非常に少ないため、補足的面談も同時に案内する。（協力者として医師が必要） 医師による面接指導―会社に結果の開示が必要 補足的面談―会社に結果の開示を必要としない	⑤-1医師による面接指導同意書 ⑤-2補足的面談同意書 ⑤-3医師面接記録兼意見書 ⑤-4補足的面談記録
個人の結果返し	紙実施の場合、個人の結果を打ち出し、封書で結果を返す セルフケアのヒント ①ダウンロードする	⑥結果の見方、セルフケアのヒント
集団分析結果報告	サイト内で集計された結果をもとに報告書を作成し、 事後対策の提案	⑦集団分析結果報告書（一例）
事後対策	高ストレス者対応、職場環境改善活動、 メンタルヘルス研修等　企業の意向確認して実施する。	高ストレス者面談　ロールプレイあり （研修は健康教育達人塾で学ぶ）
労基署に報告	社内の実施事務従事者が作成	⑧労基署報告用

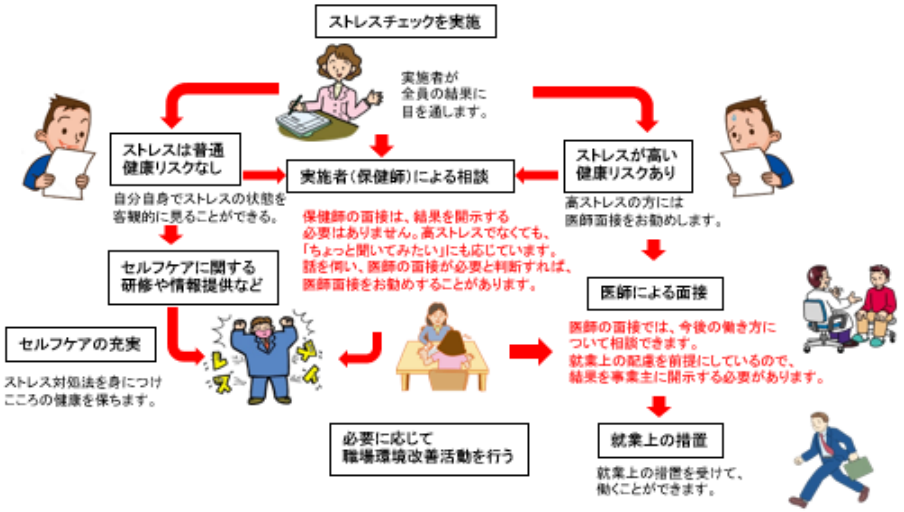
事前準備用

17. 結果の見方・セルフケアのヒント作成

作成済みのものがあるので、
編集してお使いくだい。

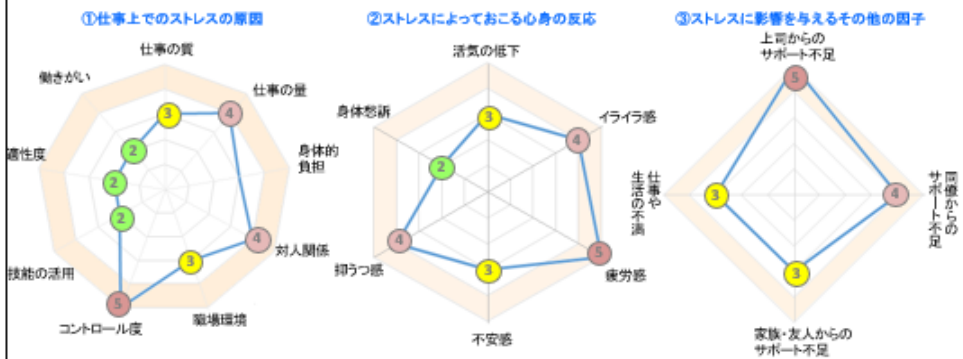
ストレスチェック制度を活用して心のセルフケアに役立てましょう！

ストレスチェック制度は、車にたとえると、「車検」のようなものです。気づかないうちに不具合が起こっていないかを調べています。 車に不具合がみつかった時に必要な修理などの提案を受け、対処することで、安全に走行することができるように、医師や保健師に相談を積極的に活用することで、早めにストレスに対処することができます。



ストレスチェックの結果の見方

57項目の質問に答えると、ストレスプロフィールで表示された結果が出てきます。 ストレスの原因になっていること、自分の心と身体に起こっている反応（症状）、周囲の環境の状況について、客観的に見ることができます。
数字が大きいところがストレスが高いところになります。



ストレスチェックの結果についてのお問い合わせやご相談は
実施者 徳永京子まで ✉ info@odoruhokenshi.net

日常生活でできるセルフケアのヒント

ストレスは日々のメンテナンスで、対処することができます。 自分に合った方法を取り入れて、ストレスに対処する力を身につけましょう。



規則正しい生活と睡眠はこころの健康には不可欠です。
特に、脳が(心が)休養するためには、質の良い深い睡眠が必要です。
4時間以下の睡眠が5日以上続くと、うつ症状が出やすくなり、心筋梗塞のリスクが高くなるというデータもあります。できれば、6~7時間は眠るようにしましょう。



こころの元気物質セロトニンをつくる肉や魚などタンパク質をしっかり食べましょう。
男性ホルモンの減少、女性ホルモンの減少により、うつ症状が出やすくなるので、男性は「精」がつく食べ物(肉、にんにく、うなぎ、たまごなど) 女性は心の安定をつくる食べ物(キャベツ、かぼちゃ、大豆、ザクロなど)を食べましょう。



適度な運動はストレス発散に有効です。また、リズミカルな有酸素運動は、セロトニンの生成を活発にする効果があります。
ウォーキングや、ゆっくりペースのジョギング、リズム体操、ゆるやかなストレッチなどが効果的です。
1日30分程度(細切れでも可)、週3日程度は運動を取り入れましょう。



温泉にゆっくりつかると、心身の緊張がほぐれて、セロトニンの分泌がさかんになります。また、体温があがり、ぐっすり眠れます。
入浴時は、湯船につかり、1日の疲れをいやしましょう。
好きな香りの入浴剤やアロマオイルを入れるのも効果的です。



笑うと、ストレス物質やがん細胞を食べるナチュラルキラー細胞が増えます。1日1回は大笑いをしましょう。(落語や漫才、新喜劇など)つくり笑顔でも効果があるので、朝のひげそりや、化粧をするときに、鏡の前で、にっこりと笑う練習をしてみましょう。



イラだち、不安、悲しみ、寂しさなどを感じたときに、「別の見方、考え方はないかな?」と探すようにしましょう。心が柔軟になります。また、寝る時、布団に入ったら、1日がんばった自分をいたわり、ほめてあげるようにしましょう。(反省をするのは心の元気をなくしてしまいます。寝る前はやめましょう。)



1日3分で気持ちを切り替え、脳を休息させるのに効果的なマインドフルネスを取り入れましょう。いすに座って、からだの緊張をゆるめて、自分の呼吸に集中し、心の中で「鼻から空気が入ってきた、おなかがふくらんだ・・・」と自分の呼吸を実況中継します。
継続することで、気持ちが安定し、血圧の低下などの効果があります。



ひとりで悩みを抱えこんでしまうと物事を悪い方にばかり考えてしまったり、自分のことを責めてしまいます。 さらに、閉じこもりがちになると、孤立し、自分を追い詰めてしまいます。誰かに話を聞いてもらいましょう。話すことは手放すことにつながります。

ストレスチェック後の対応について

【医師による面接指導について】
・あなたが抱えているストレスについてお話を伺います。
・お話を聞きながら、問題点を整理し、必要に応じて、就業上の措置に関する意見書を書くことができます。
(ストレスチェックの結果を会社に開示することが必要です。)

【実施者(保健師)による面談について】
・事業主に結果を開示することなく、お話を伺うことができます。ご本人の同意がない限り、話した内容についても事業主には伝えませんが、会社の配慮が必要と判断した場合は医師の面接をお勧めします。

ストレスチェックの結果についてのお問い合わせやご相談は
実施者 徳永京子まで ✉ info@odoruhokenshi.net