

# ストレスチェック

～職場におけるメンタルヘルス対策～



## ●ストレスとは

外からの刺激による生体側のひずみと、

その刺激に対抗してひずみをもとに戻そうとする生体側の反応

**ストレス反応 → もとに戻ろうとして起こる反応**

### ☆ 職場のストレスとして挙げられるもの

- ・長時間の勤務
- ・上司、同僚、部下との対立
- ・パワー・ハラスメント
- ・過重な心理的負荷がかかる勤務
- ・昇進、異動、組織改編
- ・セクシャル・ハラスメント 等

### ☆ ストレスを軽減するための取組み(緩衝要因)

- ・良好な職場環境の構築
- ・仕事の支援、手助け
- ・達成感を与える
- ・相談先の確保
- ・精神的な支え
- ・適材適所
- ・裁量範囲を増やす 等

職場に全ての原因があるわけではありません。しかし、職場のストレスの軽減や悪影響を防ぐ要因(緩衝要因)を強化することはできます。

①職場のストレスを軽減し、②緩衝要因の強化に取り組むことが大事です。