

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。