サステナブル通信

No.24 2025年9月30日

SUSTAINABLE GOALS

作成:サステナブル推進委員会

1, ストレスチェックのおすすめ

忙しい毎日、ふと「ちょっと疲れたな」と思うことはありませんか。 そんなときに、自分の心の状態を確認できるのがストレスチェックです。

【ストレスチェックは自分を大切にするヒント】

- ●「最近、ちょっとイライラしやすいかも?」と気づける。
- 自分に合った休憩や働き方の工夫が見つかる。
- 個人情報は守秘の上、集団全体のデータの特性から働きやすい環境づくりに活かされる。

大事なのは、個人を評価するものではないということ。 健康診断で身体の健康を守ることが当然のように、ストレスチェックは、みんなが安心して働けるように、心の健康を守るためのサポートツールです。

【ストレスチェックの流れ】



ストレスチェックとは





- 自分自身でストレスに 気付く
- ストレスを生む職場環境の改善につなげる 従業員50人以上なら、 年1回実施

チェックの流れ(例)

「時間内に仕事が終わらない」「イライラしている」などの設問に、「そうだ」「やや違う」など4段階で回答

結果が本人に伝えられる



必要に応じ、残業制限などの措置が 会社に求められる



産業医の次田先生より 「面談はいつでも受け 付けますよ」とコメン トをいただいています。

ご本人がより働きやす い環境に改善される可 能性があります。