

ストレスチェックを受けたただけになっていませんか？ 集団分析から**職場環境改善**につなげよう

聖隷労働衛生コンサルタント事務所 保健師 桑原 聖子

ストレスチェックの実施

集団分析

- ▶ 仕事のストレス要因
- ▶ 周囲のサポート状況
- ▶ 心身のストレス反応 などが分かる

ストレス負荷が
少ない項目は
職場の強み

職場環境改善 PDCAで進める

職場環境とは

レイアウト、労働時間、作業方法、組織、人間関係など労働者を取り巻くすべての資源のこと

職場環境改善によるメリット

- ▶ 個々のモチベーション 向上
- ▶ 生産性の向上
- ▶ 離職率の低下 など

労働者のメンタルヘルス不調の未然防止

参考：厚生労働省 ストレスチェック制度 導入マニュアル



職場環境改善、何から取り組む？

標準的な方法やマニュアルはありません。自職場に合った方法で取り組みましょう。

スモールステップで段階的に

まずは費用がかからない取り組みから！

職場の良いところ強みを活かす取り組みを

良好事例を社内で共有し、他部署への展開もおススメ

実施中の取り組みと併せて行う

取り組みのハードルが下がり、やる気につながる

職場環境改善例

社内で「歩け歩け運動」を始めたところ、社員同士のコミュニケーションの活性化と運動機会を増やすことにつながった

丁寧な言葉遣いと元気な挨拶運動で職場が明るくなった

毎週木曜日だったノー残業デーを取引先に合わせて水曜日に変更したら前より退社しやすくなった

手荒れ防止のため、手洗い石鹸を敏感肌用に変更した

「報連相」から「おひたし(怒らない、否定しない、助ける、指示する)」に進化させたら職場の雰囲気明るくなった

取り組みの成果は次回のストレスチェック結果で振り返り、翌年につなげましょう。