

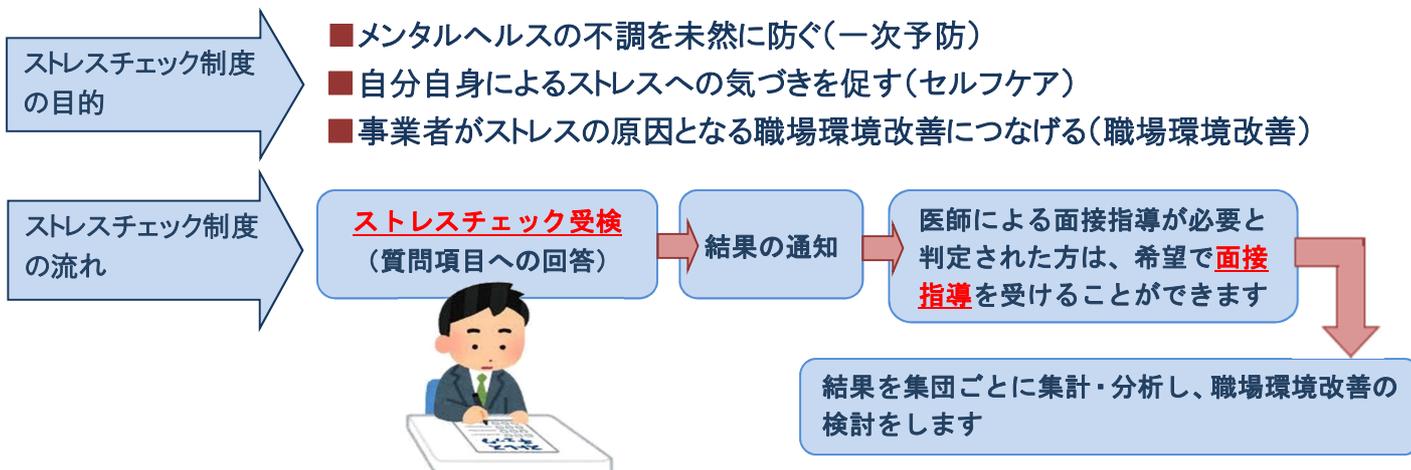


ストレスチェック制度について



「ストレスチェック制度」は一言でいうと、事業者(教育委員会等)が労働者(教職員等)に対して行う「心の健康診断」です。平成27年12月の労働安全衛生法の改正により、労働者が50人以上いる事業所(学校等)では、年1回以上ストレスチェックを労働者(教職員等)に対して実施することが事業者(教育委員会等)に義務付けられました。(※)

(※)労働者(教職員等)50人未満の事業所(学校等)における実施は努力義務とされています。



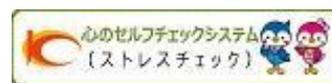
「ストレスチェック」は、仕事のストレスに関する質問票(選択回答)に記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを「職場のストレス要因」「心身のストレス反応」「周囲のサポート」について調べる簡単な検査です。ストレスチェックの結果をもとに、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けたり、労働状況の改善などを促したりする制度となっています。

10分あればできる心のセルフチェック

共済組合では法定のストレスチェックとは別に保健事業のひとつとして「セルフチェック」を実施しています。組合員であれば、いつでも何度でもストレス状態をチェックできます。



- STEP 1** 公立学校共済組合のホームページにあるバナーをクリックします。
- STEP 2** システムにログインし、質問項目に回答します。
ログインのためのIDとパスワードは、公立学校共済組合が発行している「共済フォーラム」を参照してください。
- STEP 3** 回答終了後、画面に結果が出るので確認します。



ストレス社会を生きる私たちにとってストレスは避けては通れません。適度なストレスは生きる張り合いになりますが、過剰なストレスはからだや心の病気などさまざまな病気を引き起こすことがあります。これらの病気を予防するために、自分のところとからだでストレスの影響を受けやすい部分を知っておくこと、そして、自分のところとからだの健康をしっかり守ることが大切です。

定期的に健診を受け、健診等で異常を指摘された場合、症状がないからといって放っておかず、生活習慣に気をつけるようにしましょう。



保健師 森上明美