

ストレスチェック制度を活かした職場環境改善活動のポイント

ポイント1



受検率（回答率）が上がることで、多くの方がセルフケアに取り組むきっかけにつながります。また、より正確な集団分析結果が得られ、アセスメントに活用することができます。

実施率の数値から

実施率（回答率）が6割に満たない

★受検期間にあわせたメンタルヘルス研修会の開催
(内容例)・ストレスチェック活用のポイント ・セルフケアについて



ポイント2

健康リスクの数値や高ストレス者の割合などの指標から研修メニューをセレクトすることで効果的なメンタルヘルス対策につながります。

健康リスクの数値から

「量的負担-裁量度」
「職場の支援」
の健康リスクが高い

*目安は120以上

★「仕事の進め方」「働き方」を見直す研修会
(内容例)・アサーション研修会

★管理職・ミドルリーダー等対象のラインケア・マネジメント研修会
★職員参加型のコミュニケーション向上研修会

高ストレス者の割合から

高ストレス者の割合が高い（10%以上）

★職員全体を対象としたメンタルヘルス研修会
(内容例)・セルフケア（コーピング）について
・リラクゼーション法の体験

ストレス反応から

「疲労感」「身体愁訴」
「不安感」「抑うつ感」
等の評価点が複数項目悪い

★訪問カウンセリング付きメンタルヘルス研修会



ポイント3

日々の職場風土の観察とあわせて分析結果から職場の強みを発見し共有することであたたかい職場づくりにつながります。

職場の強みを発見

ワークエンゲイジメントと職場の一体感の数値が良好
その他良好項目をピックアップ

★アクションチェックリスト（働きやすい職場づくりのためのヒント集）を活用した職場の強みを活かした職員参加型のワークショップの開催

研修会の開催にあたっては「直営病院から支部への講師派遣事業」をご活用ください