

ストレスチェックを 受けよう！

- ストレスチェックを受けることで、自らの状態を知ることが出来ます。
- ストレスへの対処（セルフケア）のきっかけとなります。
- 結果が職場ごとに分析されると、職場改善に結びつきます。



- ★ストレスチェック制度は、メンタルヘルス不調を未然に防ぐために実施されます。
- ★ストレスチェックの内容は、受検者の同意がなければ、事業者へは渡りません。
- ★「受検結果提供の同意がない」「面接指導を受けない」などの理由により不利益な取り扱いを受けることはありません。



ストレスが高い方は、積極的に医師による
面接指導を受けましょう！

質問票のイメージ		そう だ	そま うあ だ	ちや がや う	ち が う
あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。					
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	-----	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	-----	1	2	3	4
：					
最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。					
1. 活気がわいてくる	-----	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	-----	1	2	3	4
：					
あなたの周りの方々にについてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。					
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？					
1. 上司	-----	1	2	3	4
2. 職場	-----	1	2	3	4
：					

石川産業保健総合支援センター
各地域産業保健センター