

「ストレスチェック制度とその活用」 内容をつかみ、さらに改善を一県労健康講座

9月14日、岡山市勤労者福祉センターで、県労会議の健康講座「ストレスチェック制度とその活用」が開かれ、15人が参加しました。

ストレスの気づきを与えセルフケアへ 事業主の職場改善に役立てる目的

講師は、林精神医学研究所・岡山EAPカウンセリングルーム臨床心理士の野崎詩織氏。岡山EAPカウンセリングルームでは、2007年からストレスチェックを開始してきており、今回の制度についても多くの実績を重ねてきています。

労働安全衛生法に定められたこの制度の目的は「本人にストレスの気づきを与え、セルフケアに役立てること」「事業主へ結果を返却し、職場改善に役立てること」が目的で「健康で働き続けられる職場づくり」をめざすものと説明。

個人結果をどう見るか、研修会などで周知を 結果についてのワンポイントアドバイスなど

個人結果の見方について説明し、受け取った人はそれを見てもよくわからないことが多いので、職場で研修会を開くなどが大切で、実施者としても結果の裏面に「ワンポイントアドバイス」を書いて、返していることを話しました。

セルフケアとしては、「仕事のコントロール度が低い」場合は休憩時間をしっかり休むなどのメリハリをつけること、「抑うつ感」には、睡眠時間の確保、休日は体を休めること、リラクゼーションなどの方法があることを説明。

医師面接を受けない「高ストレス者」の フォローをどうするか

「高ストレス者」は、医師面接によるケアが大切だが、実際実施して、医師面接希望者は数百人に1人程度と低い状況だ。面接を受けない人へのフォローをどうするかが大切になっていると話しました。



集団分析の活用と検討・改善を

集団分析での「高ストレス職場」の原因として、業務量の多さ、長い労働時間、上司・同僚などの人間関係など様々なことがあるが、十分に使いこなせていない場合がある。経年変化をみることや高ストレス者以外の実態をつかむ様な調査への改善という意見も出されている。今後の検討も大切だと話しました。

内容をよくつかんで活用したいアンケート調査

いのちと健康県センターの藤田事務局長が県労会議の組合のアンケート調査について報告。

アンケート調査の概要と「よくわからないままに、終わったことを反省。次からは意見を言える様にしたい」などの声があることが報告し、安全衛生法や参考資料等を説明しました。

参加者からは、このアンケートをしても改善が期待できないのではないか、小さい企業での対策をどうするのか、面接を希望しない高ストレス者への対応をどうするのか、結果についての協議をどのようにしていくのかなどの質問が出されて、討議しました。

○なくせじん肺中国キャラバン集会 10月13日11時—12時 県立図書館
じん肺、アスベスト被災者の早期救済、根絶を求めます。ご参加下さい。