

★ ストレスチェック制度がスタートしてから3年が経過しました！

2015年12月1日にスタートしたストレスチェック制度は、今月でちょうど3年を経過することとなりました。この間の変化の動向を見る上で参考となる資料に、公益財団法人「日本生産性本部」が全国の上場企業約2,000社を対象にして実施している「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査があります。この調査は2002年から2014年まで隔年で計7回、直近では2017年に実施されました。その結果は以下のとおりです。

① 10～20代で「心の病」が増加傾向

2010年の調査では、58.2%の企業で「心の病」は30代が最も多いと回答していたが、2017年の調査では30代と40代が35%前後で拮抗し、10～20代が18.4%から27.9%へと大きく増加する結果となった。

② 「心の病」の増加傾向に歯止めはかかったが、横ばいと回答が多い

増加傾向と回答した企業の割合は、2014年の29.2%から24.4%に減少したが、横ばいと回答した企業の割合が58.0%から59.7%と微増のため、「心の病」が減ったわけではない。

③ ストレスチェック制度の実施状況および課題

ストレスチェック受検者比率の平均は90.0%と高い受検率となった。ちなみに、厚生労働省発表の資料（「ストレスチェック制度の実施状況」2017年7月26日）では78.0%となっている。また、受検者の中の高ストレス者比率の平均は10.3%で、実際に産業医等による面接指導を受けた者の比率は1.3%であった。

課題で最も多かったのは「集団分析結果の活かし方」で58.4%、次に「高ストレス者への面接以外のフォロー」39.8%と続いている。

④ 今後も職場ストレスは常態化する方向

ほとんどすべての職場において、仕事量が増え、質も高いものが要求され、さらに自らが創意工夫して仕事のやり方を改善していくことが求められていることから、従業員に高いストレスがかかり、今後も「心の病」が増加ないし横ばいで推移することが予想される。

このアンケート調査で分かったことを簡単にまとめると、ストレスチェック制度の導入によって企業側に一定の意識改革は見られるものの、「心の病」は着実に若年層にシフトし始め、残念ながら今後も減る見込みはないということでしょうか。

ストレスそのものは人間が生きていく上で必要なものですが、問題は過剰なストレスを継続的に受け続けることにあります。それを解消するために企業ができること、そして従業員一人ひとりができることを以下にまとめてみました。

【企業にできること】

- ・ 仕事量を減らすために仕事の棚卸しを行い、やらなくても済む仕事をやめる
- ・ 従業員が複数の仕事を担当してフォローし合い、誰かが休暇を取りやすい環境を整える
- ・ そのために研修等の機会を提供し、従業員の能力アップを図る
- ・ 職場環境改善の一環で、従業員同士がコミュニケーションを取りやすいレイアウトへの変更、冷暖房、換気やアロマを利用した香り、照明や騒音等に配慮する

【従業員にできること】

ひと言で言えば、食事や睡眠、適度な運動を通じて「ストレス耐性」を身につけることですが、より具体的な行動や思考方法を考えてみました。

- ・ 笑いのある毎日を過ごす（お笑い番組を見たりするだけでなく、自ら周囲の人を笑わそうとネタ探しをすることが脳に良い刺激を与えるようです）
- ・ 韓流ドラマ等を見て号泣する（感情が刺激されて流れる涙はストレス物質を排出するそうです）
- ・ 人間関係で苦手な人がいたら、この人は幼少期に辛い目に遭ってこのような性格になってしまったかわいそうな人なのだ、と思いつむ

以上、過剰なストレスから逃れるために、できることから実践してみてもいいでしょうか。

(工藤克己)