

## はじめに

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(平成18年3月策定、平成27年11月30日改正)によると、**心の健康づくり**を推進するためには、労働者自身がストレスに気づき、これに対処するための知識、方法を身につけ、それを実施することが重要です。ストレスに気づくためには、労働者がストレス要因に対するストレス反応や心の健康について理解するとともに、自らのストレスや心の健康状態について正しく認識できるようにする必要があります。このように、労働者自らが行うストレスへの気づきとその対処及び自発的な健康相談、さらにはストレスの予防を含めてセルフケアといいます。

一人ひとりの労働者が、「**自分の健康は自分で守る**」という考え方を理解し、ストレスに対処する知識、技術を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できるようにすることが基本となります。このため、事業者は労働者に対して、メンタルヘルスケアの推進に関する教育研修・情報提供等を行うことが重要です。

50人以上の事業場ではストレスチェック制度(平成27年12月施行)が実施されています。この制度は、労働者自身のストレスの程度を把握し、ストレスへの気づきを促すとともに、職場環境改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止すること(一次予防)を主目的としたものです。今後のセルフケアに大いに活用し、自発的健康相談と併せてこころの健康づくりに役立てましょう。



## 目次

ストレスに気づこう .....	3
ストレスに気づくためのストレスチェック制度 .....	4
職業性ストレス簡易調査票の3領域について .....	5
ストレスとうまくつきあう .....	8
規則正しい生活に心がけ、睡眠を充分にとろう .....	10
セルフチェックにはこんなやり方もあります .....	12
相談機関 .....	13
連絡先一覧 .....	15