

ブラック企業に勤めるなんてまっぴらだ！

「ストレスは、人生のスパイスである。」1936年、ハンス・セリエ博士が28歳の時に言われた名言です。「スパイスの効いていない料理は味気ないし、また効きすぎても食べられない。」博士は、「ストレスとはエネルギーの発生状態である。周囲の起こった出来事に対して私達の心身がその状態に適応しようとエネルギーが発生している状態をストレスという」ともっております。つまり、ストレスとは、誰にも備わったものであり、上手く付き合う事が大切！

「朝刊症候群」、「サンドイッチ症候群」、「サザエさん症候群」。言葉だけを見れば、何か良い事のようにも思えますが、果たしてそうでしょうか？



「朝刊症候群」：ビジネスマンにとって欠かせない日課が、毎朝朝刊に目を通すこと。それが億劫になり、見出ししか頭に入らなくなったら要注意。夕刊だけはちゃんと読んでいるから大丈夫といっているあなた！朝起きた時には気分がすぐれないけど、夕方は元気になるというのはうつ病における気分の日内変動の可能性があります。勿論、夕刊も読めなくなったらさらに要注意です。

「サンドイッチ症候群」：いわゆる中間管理職にあたる人が、上司と部下の板ばさみ状態になり心身に不調をきたすものであり、慢性疲労や、さまざまな心身の不調を訴えるようになってきます。

「サザエさん症候群」：日曜日・夕方の定番、サザエさん。サザエさんを見終わる時間になると、のんびりゴロゴロと過ごした休日もついに終わってしまった。翌日、仕事に出かけるのが憂うつだなあ〜。これこそが、サザエさん症候群。



ハンス・セリエ博士の時代から数十年、目まぐるしい情報化社会である現代、すべてに効率化が求められ、より様々な種類のストレスがあるものと思われます。ストレスと上手く付き合っていくためには、まずは自分のストレスに気づくことが大切！どうすれば良いのでしょうか？

平成 26 年 6 月 25 日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、ストレスチェックと面接指導の実施等を義務づける制度が創設されました。平成 27 年 12 月 1 日より施行される**ストレスチェック制度**は、定期的（1 年ごとに 1 回）に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気づきを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善につなげることで、ストレスの要因そのものも低減させるものであり、さらにその中で、メンタルヘルス不調のリスクの高い者を早期に発見し、医師による面接指導につなげることで、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する取組です。従業員 50 人以上の事業所においては、このストレスチェックを実施することが義務となります。

必ず受けなければならないの？

ストレスチェックは、本人の同意があってはじめて実施されるものですが、ストレスチェックの目的には個人のストレスをチェックするだけでなく、職場の各部署における集団での分析が行われることが特徴であり、その結果により職場環境改善を行うことが事業者の努力義務になってきますので、メンタルヘルス不調で治療中のためチェックを受ける負担が大きい等の特別な理由がない限り、すべての労働者が受ける事が望ましいと思われまます。その結果は、本人に直接通知され、本人の同意がない限りは事業者には知らせられません。また、ストレスが高くなった場合は、希望すれば医師による面接指導を受ける事が出来ますし、面接を受けたからといって不利益を被る事は法律上禁止されております。

どんな検査をされるの？

ストレスチェックの調査票には、「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」及び「周囲のサポート」の 3 領域を含めた内容となっております。標準的な調査票として、57 項目からなる職業性ストレス簡易調査票があります。

職業性ストレス簡易調査票¹⁾

A 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 そうだ 2 まあそうだ 3 ややちがう 4 ちがう

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
3. 一生懸命働かなければならない -----1 2 3 4
4. かなり注意を集中する必要がある -----1 2 3 4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ -----1 2 3 4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない -----1 2 3 4
7. からだを大変よく使う仕事だ -----1 2 3 4
8. 自分のペースで仕事ができる -----1 2 3 4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる -----1 2 3 4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる -----1 2 3 4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない -----1 2 3 4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある -----1 2 3 4
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない -----1 2 3 4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である -----1 2 3 4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない --1 2 3 4
16. 仕事の内容は自分にあっている -----1 2 3 4
17. 働きがいのある仕事だ -----1 2 3 4

B 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 ほとんどなかった 2 ときどきあった 3 しばしばあった 4 ほとんどいつもあった

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
3. 生き生きする -----1 2 3 4
4. 怒りを感じる -----1 2 3 4
5. 内心腹立たしい -----1 2 3 4
6. イライラしている -----1 2 3 4
7. ひどく疲れた -----1 2 3 4
8. へとへとだ -----1 2 3 4
9. だるい -----1 2 3 4

10. 気がはりつめている-----1 2 3 4
 11. 不安だ-----1 2 3 4
 12. 落ち着かない-----1 2 3 4
 13. ゆうつだ-----1 2 3 4
 14. 何をするのも面倒だ-----1 2 3 4
 15. 物事に集中できない-----1 2 3 4
 16. 気分が晴れない-----1 2 3 4
 17. 仕事が手につかない-----1 2 3 4
 18. 悲しいと感じる -----1 2 3 4
 19. めまいがする ----- 1 2 3 4
 20. 体のふしぶしが痛む ----- 1 2 3 4
 21. 頭が重かったり頭痛がする ----- 1 2 3 4
 22. 首筋や肩がこる ----- 1 2 3 4
 23. 腰が痛い ----- 1 2 3 4
 24. 目が疲れる ----- 1 2 3 4
 25. 動悸や息切れがする ----- 1 2 3 4
 26. 胃腸の具合が悪い ----- 1 2 3 4
 27. 食欲がない ----- 1 2 3 4
 28. 便秘や下痢をする ----- 1 2 3 4
 29. よく眠れない----- 1 2 3 4

C あなたの周りの方々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 2 かなり 3 多少 4 全くない

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. 職場の同僚 ----- 1 2 3 4
 3. 配偶者、家族、友人等 ----- 1 2 3 4

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

4. 上司 ----- 1 2 3 4
 5. 職場の同僚 ----- 1 2 3 4
 6. 配偶者、家族、友人等 ----- 1 2 3 4

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

7. 上司 ----- 1 2 3 4
8. 職場の同僚 ----- 1 2 3 4
9. 配偶者、家族、友人等 ----- 1 2 3 4

D 満足度について

1 非常に 2 かなり 3 多少 4 全くない

1. 仕事に満足だ ----- 1 2 3 4
2. 家庭生活に満足だ ----- 1 2 3 4

50人未満の事業所では受けられないの？

50人未満の事業所においては、ストレスチェックは努力義務であり必ずしも受けられるとは限りませんが、個人でストレスの度合いをチェックしたい場合には、厚生労働省のホームページ上に『5分でできる職場のストレスセルフチェック』²⁾があります。

仕事をしていても楽しくない。体調が悪いのは自分のせい？それは、仕事からくるストレスかもしれません。早寝早起きをして朝刊症候群を、率直に話し合える上司部下関係を築いてサンドイッチ症候群を、そして休日には気分転換に外出して心のリフレッシュでサザエさん症候群を予防する。

そのためにも、自分の現在のストレス度合いをチェックする事が何よりも大切です。ぜひこの機会にストレスチェックを受けて、自分のストレスに気づいて下さい。職場全体で同じストレスを抱えている人がいれば、職場環境の改善にも繋がります。長時間労働を強いられても手厚い企業福祉もなく使い捨てられるブラック企業に勤めるなんてまっぴらだ！



参考資料

- 1) 労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル 厚生労働省 2015.5
- 2) 5分でできる職場のストレスセルフチェック

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/index.html>