

ストレスチェックとその解消方法

令和3年2月15日

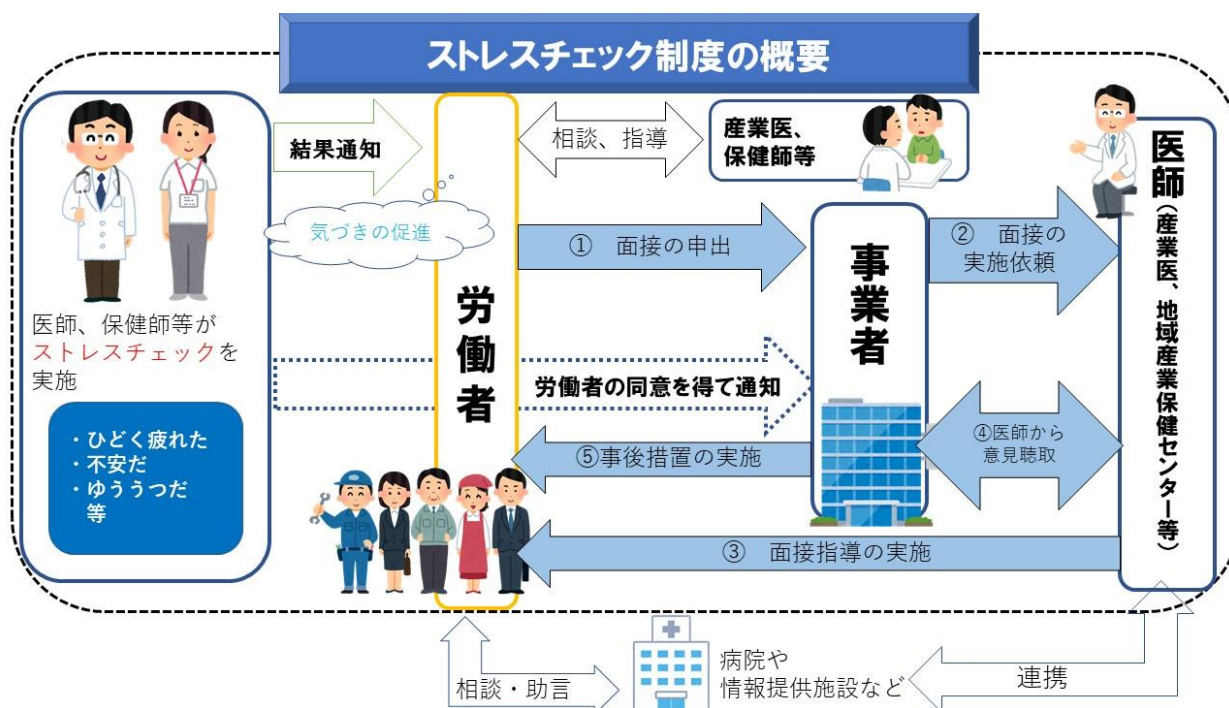
社長 清水 澄人

1. ストレスチェック

2015年12月から、50以上の労働者を抱える事業場ではストレスチェックが労働安全衛生法第66条の10に基づき、義務化され、毎年実施されていることはご承知の通りです。

このストレスチェックの結果は、医師や保健師から直接労働者本人に通知され、結果を本人の同意なしに事業者へ提出することは禁じられていますので、事業者は労働者から医師(産業医)による面接指導の申し出があった場合、その実施義務を負い、面接指導の結果と医師の意見に基づき必要な就業上の措置を取ることが求められています。ウチヤ社では幸いなことに現在迄の所、医師の意見に基づき必要な就業上の措置を講じた例は発生しておりません。

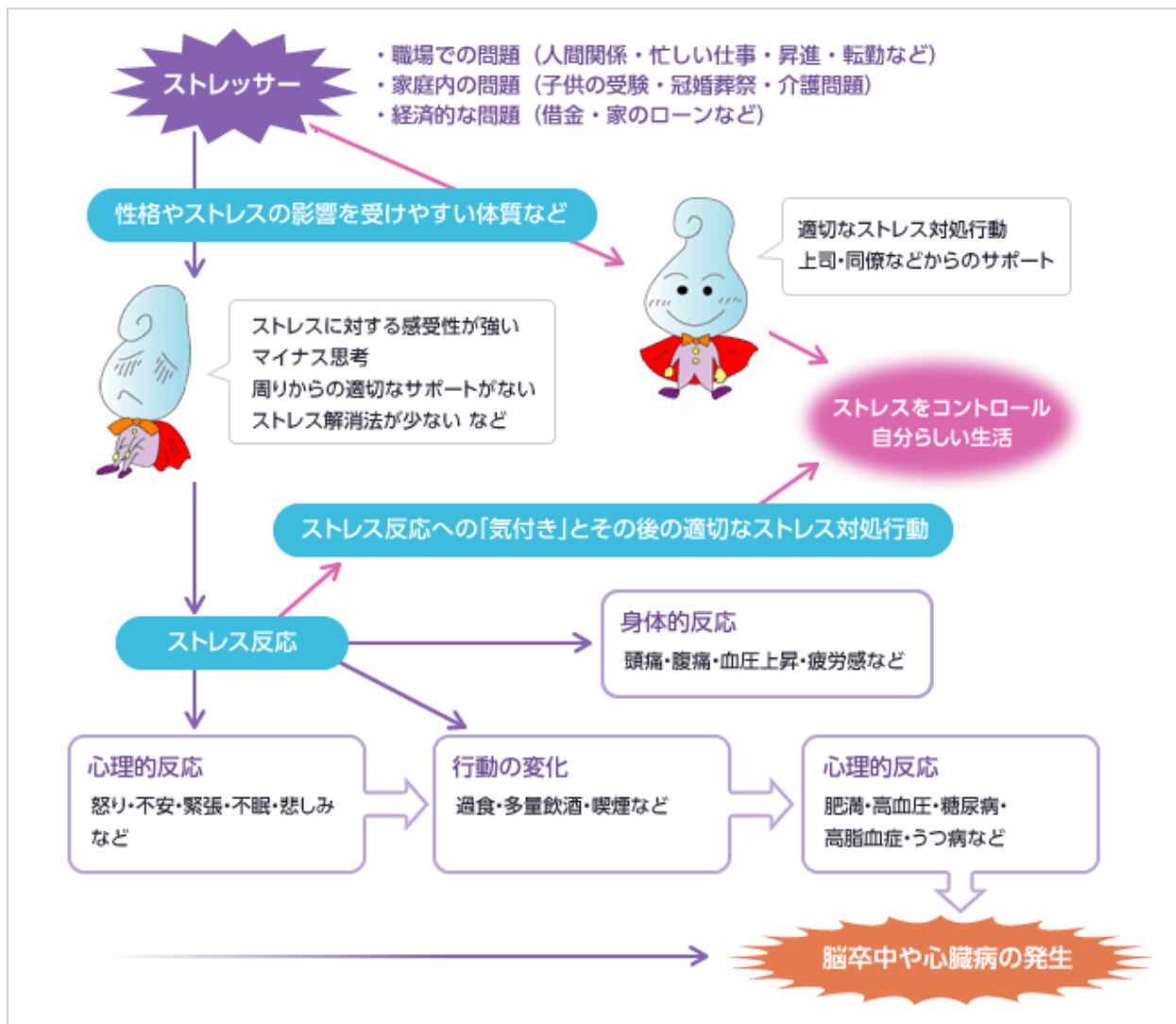
つくづく時代は変わったもので、私の若い頃には「艱難汝を玉にす」困難や苦勞を乗り越えることで、人は立派に成長する。「玉琢かざれば器を成さず」生まれながらに持っていた才能や資質も磨かれなければ立派にはなれない。だから学問に励み、修養を積んで努力することで資質や才能を活かすことができる。等々のストレスと思えることも自身の成長の糧にする精神修養を大事にして来ました。然し乍ら、社会環境や社会生活が猛烈なスピードで変化し、デジタル化の進む昨今は精神を強靱にする事に時間を掛けないで、労働者がストレスと感ずる事象に対し企業が適切な措置を取ることが強く求められています。



2. ストレス状態の時に現れる兆候

- 1) 全身症状：疲れやすい、体がだるい、気力がわからないなど
- 2) 筋肉系症状：肩がこる、首がこる、手足がだるい、関節痛、偏頭痛がするなど
- 3) 感覚器系症状：目が疲れやすい、めまいがする、多汗になる、音に対して過敏になるなど
- 4) 睡眠障害：寝つきが悪い、眠りが浅い、早く目覚め再び寝付けない、夢ばかり見て寝た気がしないなど
- 5) 循環器系症状：心臓がドキドキする、胸が痛くなる、脈がとぶなど
- 6) 消化器系症状：食欲不振、胃がもたれる、吐き気・嘔吐、よく下痢をする、便秘になりやすいなど

このような兆候が現れ始めたら、要注意！ まずは、自分がストレス状態にあると気が付くことが大切なのですが、自分で気が付くことはなかなか容易ではありません。周囲の人たちが変化に気が付くことが重要です。



3. 職場でできる、プチストレス解消法

ストレスに弱い傾向がある方は、プチストレス解消法をこまめに行い、ちょっとしたことの積み重ねを習慣にすると良い。

- (1) こまめに席を立って気分転換ずっと同じ姿勢で仕事を続けているとストレスも溜まり、集中力も切れます。そこで、サボリとは思われない程度に席を立ちトイレなどに行く、また席を立たなくても、少しストレッチするだけで気分転換になり、体の緊張を和

らげる。

- (2) 気づいたら深呼吸、仕事に集中するあまり、呼吸が浅くなっていたりする。気づいた時に、深呼吸、息を深く吸ってゆっくり吐くだけで、副交感神経が優位になりリラックス効果が得られる。
- (3) ガムを噛む、就業中にガムを噛んでも良い職場なら、実践、噛む動作が脳に刺激を与えて、リラックスして集中力を高めることができる。
- (4) 手のひらのツボを刺激、手のひらのほぼ真ん中、手をグーにした時の、中指と薬指の先の間地点に「労宮」というツボがあり、ここを「痛気持ちいい」というくらいに5秒間、ゆっくり刺激する。繰り返す行くと良い。

4-1. ストレス上手く付き合う方法とストレス解消法（日本成人病予防協会資料）

《 心理面 》

[1] 完璧主義を捨てる

何事もきちんとやることは大切ですが、人間であるのだから、すべてを完璧にできるわけではないので、少し肩の力を抜いて取り組み、心にゆとりを持つことが大切です。

[2] 過去に拘らず前向きに考える

物事を悲観的に考えることはストレスをマイナスに変える要因、過去には決して戻ることは出来ないので、こだわりを捨て前向きにプラスの方向へ考える習慣を身につける。

[3] 思考を柔軟にしよう

自分が掲げた目標と現実のギャップはストレスを生みやすいものなので、アプローチの仕方を変えることにより目標を少し下げ、達成率を上げ達成感を味わうことが次のステップにつながることもあります。考え方を柔軟にし、別の手段を考えることも必要。

[4] 一人で抱え込むのはやめよう

悩んだ時には、一人で抱え込まず人に相談することも大切です。物事の受け止め方は人により異なるので考えつかなかった解決法を生むこともあるので、仕事でも何でも一人で抱え込むことで、許容量を超えてしまうとストレスにつながっていきます。人に任せることは任せて、成果を分かち合うことも大切なことです。

《 身体面 》

〈1〉時間のコントロール

忙しい一日の中で、少しの間だけでも趣味に時間を費やしたり、音楽を楽しんだりするなど、自分自身がリラックスできる自分のための時間をもつようにする。なかなか思い通りには行きませんが、目標のタイムスケジュールを立てることから始めましょう。

〈2〉十分な睡眠をとる

睡眠不足は生理的ストレスの一つでもあります。睡眠の乱れは生体のリズムを崩し、自らストレスに弱い体を作ることにもつながるので、十分な睡眠は、時間もさることながら、より質を高めること、深い睡眠を得るためにも、毎日同じ時刻に寝るようにする。寝室・寝具の環境を整えりすること、また昼間に適度に運動する（体を動かす）などの工夫も必要です。

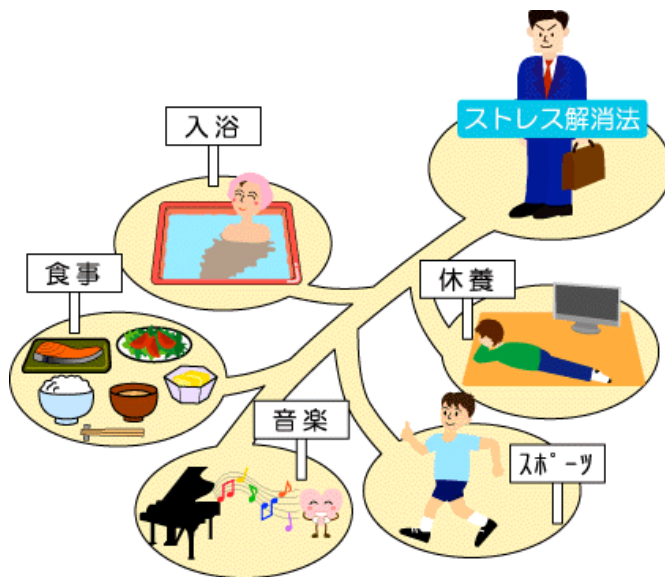
〈3〉アルコールや薬物に頼らない

適量を超える飲酒は、やめたくてもやめられない「依存症」への引き金となりうるので注意しましょう。また、不眠のため睡眠薬に頼りすぎると、飲まないと眠れなくなってしまうこともあります。薬は、医師と相談しながら生活改善と共に上手に使いましょう。

4-2. 《 ストレス解消法 》

[1] 休養

がむしやらに働き続けていたら、スタミナ切れをしてしまいます。「疲れたな」と感じた



ら、適度な休養をとることが必要です。適度な休養は次への活力を生むことができるのです。たまには何も考えずにボーっとする時間を持つことも大切です。

〔2〕入浴

入浴は、身体を清潔にし、血行促進、新陳代謝を促し、筋肉痛を和らげ、神経をリラックスさせることができる、「心の疲労回復剤」です。特に、就寝前に38～40度のぬるめの湯にゆっくりつかることがストレス回復のためにより効果がみられます。

〔3〕スポーツ

身体を動かすことにより、全身の血液の循環が良くなるため、脳内においては老廃物を洗い流し、頭をすっきりさせるという効果を生みます。空いた時間を有効に活用した散歩やサイクリングなどの適度な運動は心身ともに健康でいられるために不可欠です。

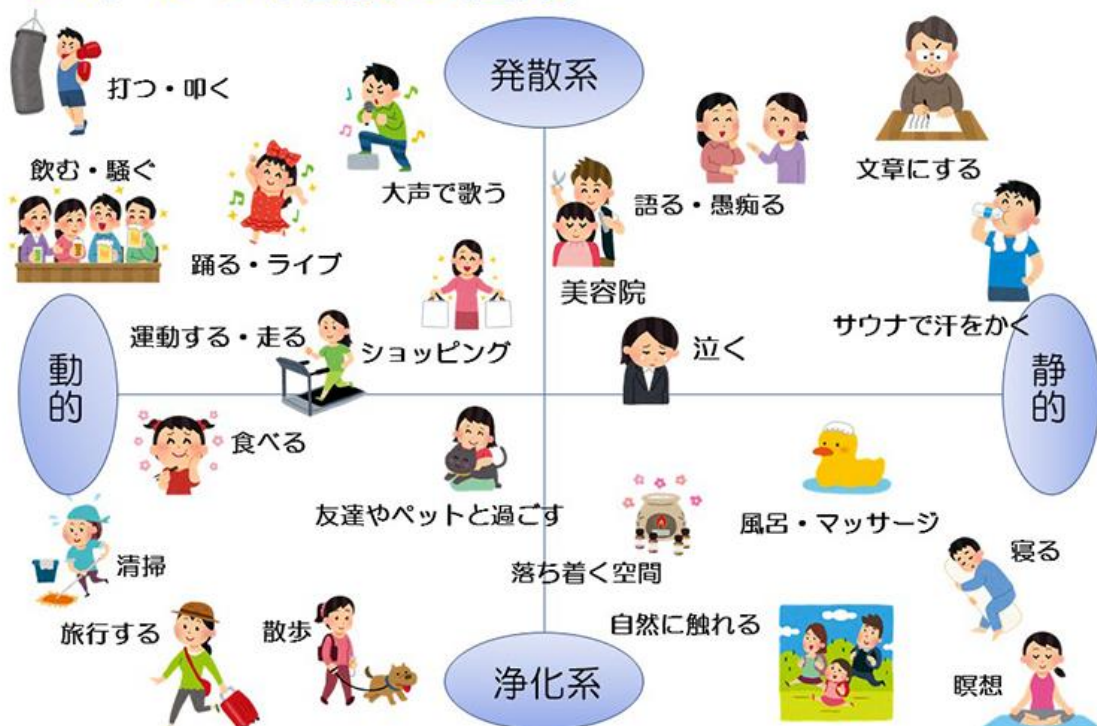
〔4〕食事

心身の健康を維持するためには、栄養のバランスがとれた規則正しい食生活が欠かせません。特に気をつけたいのが、ビタミンやミネラルの不足と、甘いものや嗜好品の取りすぎなどで、ストレス耐性を弱めてしまうことです。さらに最近では孤食率の増加が見られ、早食いや過食などの食生活の乱れが起きる要因になっています。

〔5〕音楽

音楽には、心を落ち着かせリラックスさせる効果があります。人によって心地よい音楽は異なりますが、好きな音楽を聞くと不思議と気分がよくなっていくものです。また、カラオケなどで大きな声で歌うこともストレスの発散に大いに役立ちます。

ストレス発散の種類



5. 番外編(ストレス対処法 上段者達人編)

六中観(東洋先哲の教訓)に説かれている究極のストレス対処術。



《1》「死中、活有り」

本当にせっぱ詰まった死の中にこそ、活がある。自然災害やコロナウイルス感染のパンデミック、等々で生業を続ける事が、非常に困難な時になってきている。どうしようもない状況が続くと、人間は諦める、逃げ出したくなるものである。しかし、人間は、「背水の陣」で追い込まれる事により、通常的能力以上の能力が発揮される。絶体絶命のピンチだという事態に陥っても、諦める事無く、死を背にした、死ぬ気の覚悟で、活路を見出す。

《2》「苦中、楽有り」

デフレの世が来ても、すべての需要がなくなるものではなく、半分になった需要を同業者と取り合い、奪い合うので、生易しい苦しみで勝ち抜ける道理はない。生き残る会社とは、本当に苦しみに耐え抜く会社である。相手よりどれだけ苦しんだかが、勝てるかどうかを分ける。良寛は、苦しみから逃るは、苦しむがよろしくそうろう。苦しさの中に心にゆとりを持つと苦しさが一味変わってくる。苦中の楽こそが本当の楽であり、苦しみの中にこそ、初めて楽しみがあるとの教え。

《3》「忙中、閑有り」

人生、いつの時代も楽な世の中はない。人は、どうにもならないところまで、追い込まれる。忙しさ、苦しさから逃れる事は所詮できない。忙しさの中にゆとりを持つ以外に、道はない。ただ忙しいだけだと、ノイローゼ、精神障害を起こす。忙しいからこそ、閑が存在する。繁忙の中から得た時間、閑こそが本当の生きた時間で、ビジネスに忙しい(陽)時こそ、陰の時間、スポーツ、音楽、趣味、読書、散歩、瞑想、哲学、信仰、ボランティアなど自分らしい時間を有効に活用する。

《4》「壺中、天有り」

人間はどんな、境遇の中にあっても、自分だけの内面世界を持つ事の大切さを説いている。壺中天とは、まさに、俗事を超越する一刻の楽境であり、自分の現実生活の中に別天地を持つということである。現実の中に、別の世界を持っている事が大切である。



《5》「意中、人有り」

何事によらず、人材の用意があるというのは大事なことである。何か事を為そうとすれば、協力してくれる。自分一人のできる事とはたかが知れている。それぞれの分野で、協力してくれる人、援助してくれる人を、常に心に用意しておく。そして、尊敬できる人を心の師とする。

《6》「腹中、書有り」

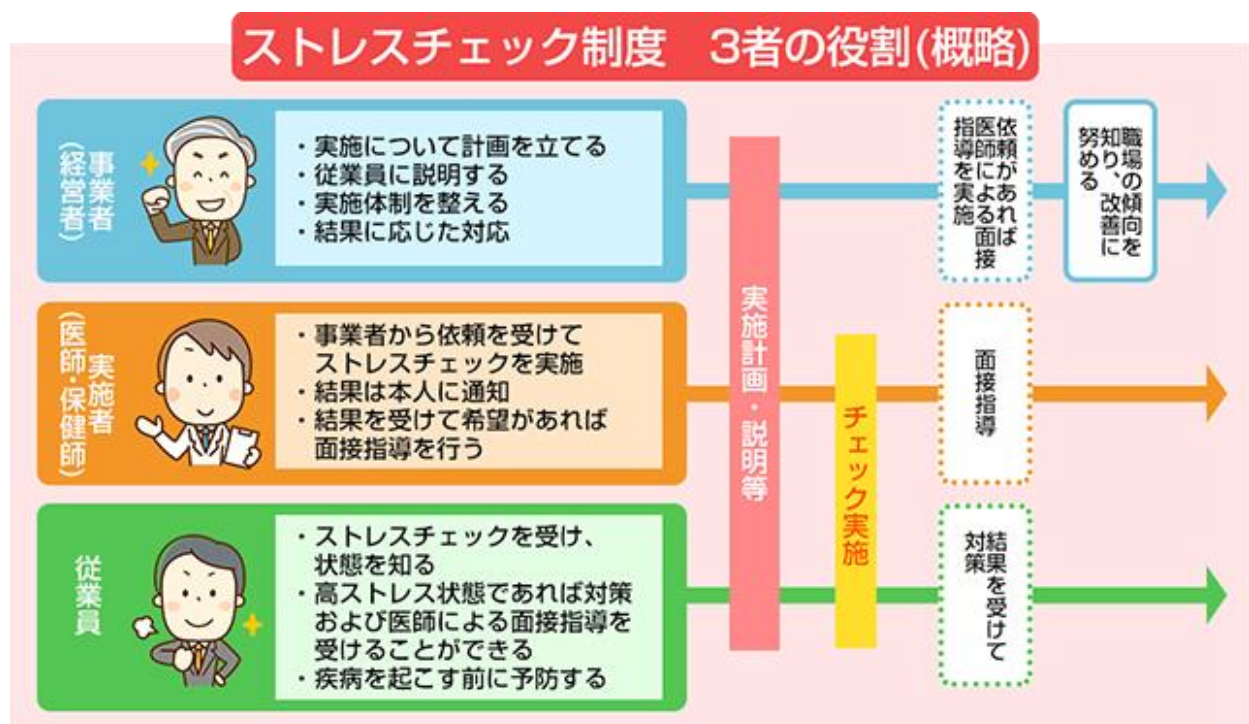
信念を作り、見識を養う優れた人生観、世界観の書、座右の書を持っているかという事。いついかなる場合でも、腹中に哲学、信念があり、万卷の書がある。己を導く愛読書、聖賢の書、座右の書を置いて、常に、修養に努め、人間として徳を磨く事である。

6. ストレスチェックの義務化対象企業、罰則規定

労働安全衛生法には、ストレスチェックを実施しないことに対する罰則は定められていません。しかし、事業者には、労働者が心身の健康を維持しながら働けるよう配慮する義務（安全配慮義務）があるため、ストレスチェックを実施しないことは労働契約法の違反にあたります。また、ストレスチェックを実施した場合でも、労働基準監督署への報告を怠ると、最大 50 万円の罰金を支払う義務が課せられます（労働安全衛生法 第 120 条）。尚、ストレスチェック制度の対象者は、厚生労働省の定めている「常時使用するもの」に該当する労働者です。契約期間が 1 年以上 1 週間の労働時間が、通常の労働者の 4 分の 3 以上のいずれかの要件を満たす必要があります。また、常時雇用者、直雇用のパート、アルバイトは制度対象者ですが、事業者である社長や役員、派遣労働者は制度対象外です。

7. 労働基準監督署への報告

ストレスチェック報告書の正式名称は「心理的な負担の程度を把握するための検査結果等報告書」。報告の際には厚生労働省が指定する報告書の書式を使用します。



以上

産業医として伊藤順子先生を選任しました！

産業医は、労働者が50人以上の事業場に選任義務があります。
1か月に1回、職場訪問をしていただきます。

産業医選任の目的

個人

- ①健康維持・増進
- ②働きやすく健全な職場環境への改善

組織

- ①法令遵守（安衛法、労働契約法 etc）
- ②社内活性化・労働生産性向上

産業医が実施する主な業務 毎月第3水曜日9:00～10:00 来社

衛生委員会の出席

1か月に1度、従業員の健康について産業保健活動に関する共有・審議を行う衛生委員会にご出席いただきます。

健康教育（衛生講話）

五月病やインフルエンザなど、時期ごとに健康についての知識を教えていただきます。社員向け資料を共有するため、チェックしましょう。

職場巡視

職場の作業環境をチェックしていただきます。照明・空調や社内コミュニケーションなど、心身の健康に問題があれば改善します。

健康診断結果のチェック

定期健康診断の結果をチェックしていただき、就労に問題ないか、精密検査や特別な指導が必要な人への対応について助言していただきます。

ストレスチェック

ストレスチェックについてご意見をいただきます。高ストレス判定者に対する面接指導を実施していただきます。

面談・面接指導

長時間労働、休職・復職、その他の健康相談などを行い、事業場の事情と医学的知見に基づく意見をいただいたり、主治医をご紹介します。

社員のみなさんへのお願い

今後も、意義ある産業保健活動を実現していくために、ご協力をお願いします。

◆定期健康診断の受診&ストレスチェックの受検

健康診断（または人間ドック）とストレスチェックは、産業保健活動の根幹を成すものです。
必ず受診・受検くださいますよう、お願い申し上げます。

仕事や健康に関する相談窓口

相談窓口として、社内窓口を用意しております。気軽にご利用ください。

窓口

【担当】 資材総務部 西谷 今田

【利用方法】

1. nishitani@uchiya.co.jpまたはsakamoto@uchiya.co.jpにご連絡ください。
2. 個別にメールでご連絡ください。
3. ご本人の同意のもと産業医面談などを設定いたします。

2021年5月28日
環境品証部 小林 徹

規制・法令関係改正情報

● 2021年1月21日に米国の有害物質規制法(TSCA)改正され、第6条に新たに5物質が追加され、最短で本年 3月8日以降米国での利用・流通が禁止されました。

TSCAは有害物質の製造や輸入を規制する法律で、人の健康または環境にEPA(米国環境保護庁)が所管する有害な化学物質が及ぼすリスクを防止することを目的としており、商業用に米国で製造、加工または輸入される化学物質、混合物または化学物質、混合物を含有する物品を規制しています。

・追加5物質

No	規制対象化学物質名	略称	CASNo.	主な使用用途	TSCA規則	化審法	規制開始日
1	デカブロモジフェニルエーテル	decaBDE	1163-19-5	ケーブルおよびプラスチック等の難燃剤	製造および加工の禁止、含有品の商業的流通の禁止	第1種特定化学物質	製造・輸入・加工：2021年3月8日 流通：2022年1月6日
2	2,4,6-トリ-tert-ブチルフェノール	2,4,6-TTBP	732-26-3	処理の中間体/反応物として使用 燃料関連の添加剤および潤滑剤	0.3wt%を超える濃度の加工ならびに商業的流通の禁止	第1種特定化学物質	流通：2026年1月6日
3	ヘキサクロロブタジエン	HCBD	87-68-3	塩素化炭化水素の製造時に副産物として生成、廃棄燃料として使用	製造および加工の禁止、含有品の商業的流通の禁止	第1種特定化学物質	製造・輸入・加工・流通：2021年3月8日
4	リン酸トリス(イソブチルフェニル)	PIP (3:1)	68937-41-7	作動油、潤滑油、グリース、接着剤、プラスチックの可塑剤、難燃剤、耐摩耗添加剤	加工および含有品の商業的流通の禁止	—	加工・流通：2021年3月8日
5	ペンタクロロチオフェノール	PCTP	133-49-3	ゴムの柔軟化に使用	1wt%を超える濃度の製造加工ならびに含有品の商業的流通の禁止	—	製造・輸入・加工：2021年3月8日 流通：2022年1月6日

環境情報受付表を発行し、5物質のうち2物質(No.4, No.5)が使用禁止化学物質管理規定に載っていない為、規定に追加し対応しました。

● 2021年4月21日に化審法の一部が改正されました。

内容は

①PFOA又はその塩が指定された。

②2,2,2-トリクロロ-1,1-ビス(4-クロロフェニル)エタノールの名称が

2・2・2-トリクロロ-1-(2-クロロフェニル)-1-(4-クロロフェニル)エタノール

又は2・2・2-トリクロロ-1・1-ビス(4-クロロフェニル)エタノールに改められた。

環境情報受付表を発行し、

①使用禁止化学物質管理規定No.19のPFOAの参照法令に化審法の追加

②使用禁止化学物質管理規定のNo.31 2,2,2-トリクロロ-1,1-ビス(4-クロロフェニル)エタノールの名称変更

上記①②を規定に追加し対応しました。