

管理監督者向けストレス対策に活かす職場環境改善

中災防ストレスチェックサービスの結果解説含む(120分～180分)

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらいと特徴

メンタルヘルス対策の具体的実施事項であり、管理監督者にもその推進が求められている職場環境等の把握と改善の方法を学び、メンタルヘルス不調の未然防止（一次予防）の考え方や働きやすい職場づくりの意義について理解します。

研修では、事前に行った中災防ストレスチェックサービスの結果を用いながら、その結果の見かたを解説します。また、ストレスの軽減につながる職場環境改善の方法を体験し、職場内の話し合いによる改善活動のイメージをつかみます。

II. プログラムの概要

(1)【講義】職場環境としてのストレスの考え方

職業性のストレスについて理解し、個人に対するアプローチのみではなく、職場環境としてのストレス要因に着目した集団に対する（組織的）アプローチの意義について解説します。

(2)【講義】「仕事のストレス判定図」による職場環境の把握と評価

職場集団ごとにストレス状況が把握できる「仕事のストレス判定図」の結果の見方を解説し、その評価（解釈）の方法について理解します。

(3)【演習】「職場環境改善のためのヒント集」を用いた改善の方法

ストレス対策に役立つ具体的な改善行動がリスト化された「職場環境改善のためのヒント集」の使い方を体験実習します。また、ヒント集を使ったグループミーティングによる改善活動の方法について解説します。

* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。