

2025年6月11日  
公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター

ストレスチェック制度施行10年、今後の展望を語る  
— 日本ストレスマネジメント学会第23回学術大会 ランチョンセミナー開催 —  
公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター共催

2025年6月8日、ウインクあいち（名古屋市）にて開催された「日本ストレスマネジメント学会第23回学術大会」のランチョンセミナーにおいて、東京医科大学 公衆衛生学分野の小田切優子先生が「ストレスチェック制度10年の振り返りと今後の展望」と題した講演を行いました。

本セミナーは、当法人との共催により実施され、制度の導入から10年を迎える節目に、制度の成果と課題、そして今後の方向性について多角的な視点から報告がなされました。

### ■主な公演内容■

#### ■ストレスチェックの内容

職場のストレス要因、心身のストレス反応、周囲のサポートの3要素がストレスチェックに含まれることや、標準的尺度としての職業性ストレス簡易調査票の内容についての理解が共有されました。

#### ■制度の流れと実施状況の現状分析

ストレスチェックの実施から面接指導、集団分析、職場環境改善までの一連の流れを再確認し、特に小規模事業場における実施率の低さや、面接指導の活用不足が課題として挙げられました。

#### ■効果検証とデータ分析

厚生労働省の委託調査や学術研究に基づき、ストレスチェック制度が心理的ストレス反応の軽減に一定の効果を示していることが報告されました。

#### ■今後の制度拡充に向けた提言

50人未満の事業場を対象とした制度拡大に向けた準備や、デジタル技術の活用、セルフケア支援の強化など、制度の実効性を高めるための具体的な提案がなされました。

#### ■好事例の紹介

全国の企業における先進的な取り組み事例を紹介し、体制づくりや継続的な改善活動の重要性が強調されました。

### ■今後の展望■

小田切先生は、「ストレスチェック制度は、単なる義務ではなく、働く人々の心の健康を守るための重要なツールである」と述べ、今後は制度の質的向上とともに、職場全体でのメンタルヘルス対策の推進が求められると締めくくりました。



### 【当法人のストレスチェックサービスについて】

2025年5月14日に労働安全衛生法の改正が公布され、従業員50名未満の事業場においてもストレスチェックの実施が義務付けられることとなりました（政令により、3年以内に施行日が定められる予定です）。これにより、今後さらに多くの企業において、ストレスチェックの実施と結果に基づく労働者の健康増進が求められることが予想されます。

当法人が提供するストレスチェックサービスは、厚生労働省推奨のストレスチェックを開発した専門家が全体監修を行っており、信頼性の高い内容です。さらに、健康診断、産業医サービス、カウンセリング、各種研修と組み合わせることで、心と身体の両面から従業員の健康を支援する総合的なサービスを提供しております。

ストレスチェックの導入や活用方法についてご関心がございましたら、ぜひお気軽にお問い合わせください。

### 【公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターについて】

当法人は1984年に国民保健の維持向上に寄与することを目的として設立されました。

心と身体の総合健康サービスを提供している健診機関だからこそできる、充実したサービスをご提供いたします。

〈本件に関する問合せ先〉

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター 健康増進センター

メンタルヘルス企画グループ 担当：田淵、中野

メール：toiawase-hp@phrf.jp 電話：03-5287-5168