

職場改善とは？

職場環境改善とはメンタルヘルス不調を未然に防ぐ
働きやすい職場づくりの取り組みです。

負担を緩和するためには、職場のニーズに見合った対策が必要です。
職場メンバーの主体的な参画が欠かせません。

職場の「あら探し」や「犯人探し」に陥らないよう注意も必要です。
改善に向けて、建設的な話し合いが重要です。

効果の明確な「正解」はありません。現実的な試行錯誤が必要です。
無理なく進められる継続的な推進が重要です。

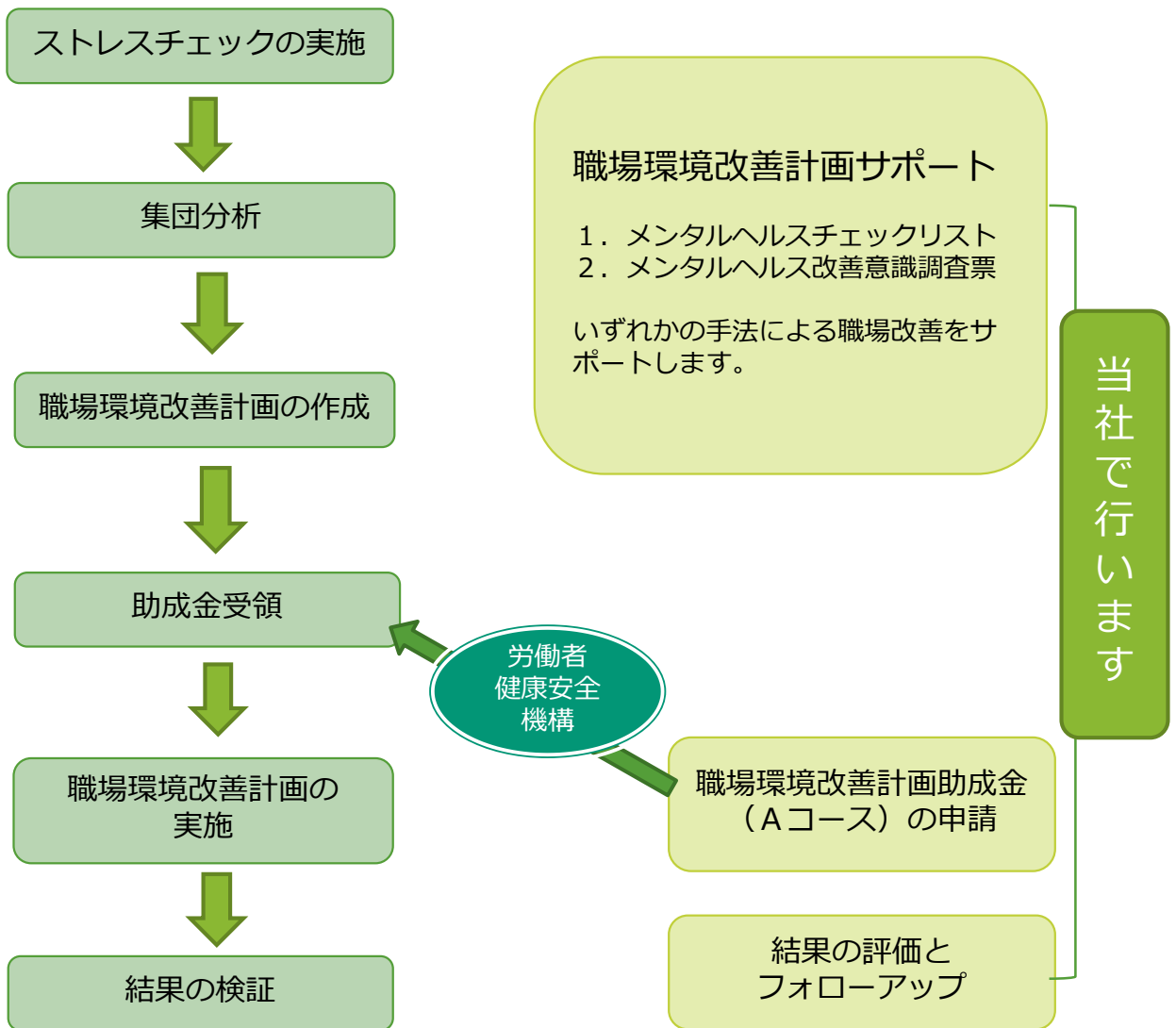


ストレスチェック制度に基づく 職場環境改善計画のご提案

当社ではストレスチェック実施後の職場環境改善計画書の作成サポートを行っています。

この職場環境改善計画は、**国の補助金の対象**となります。
標準プランであれば、**実質費用負担ゼロ**で実施できます。

職場環境改善の流れ



当社ではメンタルヘルスアクションチェックリスト（職場改善のためのヒント集）とメンタルヘルス改善意識調査票（MIRROR）を使った職場環境改善をご提案します。安心して参加でき、建設的に話し合い、段階的かつ着実に改善を進めるために職場のポジティブな側面に着目して開発された職場環境改善の支援ツールです。

メンタルヘルスチェックリスト（職場改善のためのヒント集）とは

メンタルヘルスチェックリスト（職場改善のためのヒント集）は、職場において、従業員の参加のもとにストレスを減らし、心の健康を増進するための職場環境等の改善方法を提案するために新しく作成されたツールです。

このヒント集は、職場の従業員の参加のもと、仕事の負担やストレスを減らして、快適に安心して働くための職場環境に関する改善アイデアが盛り込まれています。これらのヒントは、職場のメンタルヘルスやストレス対策のためにすでに行なわれ、役立っている改善事例を日本全国から集めて、全部で6つの領域、30項目に分類してチェックリストとしてまとめられたものです。職場で取り上げる改善策を選択形式で選ぶチェック方法となっていますので、職場で一緒に働く従業員同士によるグループ討議などで利用することが効果的です。それぞれのチェックポイントは、ストレス対策に有効だった事例を多面的に取り上げていますので、職場に合わせた職場環境等の改善への目のつけどころや改善の考え方を理解することができます。

メンタルヘルス改善意識調査票（MIRROR）とは？

MIRRORには、職場の望ましい状態が45項目列記されています。

MIRRORの回答方法（選択肢）

1. 実現されており改善は不要
2. できれば改善が必要
3. ぜひ改善が必要
4. この職場とは関係がない

MIRRORの結果フィードバックでは、2つのランキングから、職場のニーズを確認します。結果について、各職場で話し合い、具体的な改善の目標と対策を検討します。

話し合いは、原則として、職場メンバー全員が参加することが望まれます。話し合いでは、調査結果を参考に、実現率の高い上位10項目（実現率ランキング）から、職場で既に達成できている良好な状態を把握し、「現在、工夫している点」等を整理し、今後の職場改善に活かせそうな職場の強みを把握します。

次に、要望率の高い上位10項目（改善要望ランキング）から、改善ニーズを整理し、改善の目標と対策を検討します。改善の目標と対策の検討は、ダメ出しや犯人探し（原因追及）が目的ではありません。“どのような目標に向けて、今後、何ができるか？”といった建設的な議論を交わすことが目的です。



職業性ストレスチェック実施センター

Occupational Stress Check Center Inc.

[お問い合わせ]

株式会社職業性ストレスチェック実施センター

〒135-0062 東京都江東区東雲1-9-21-203 東雲キャナルコート
03-5859-0842 (受付時間：月～金/9:00～17:00)

[運営]

森近労働法務事務所

東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー4F