

①他者の相談を多く聞いていらっしゃると思いますが、先生自身は他者へ相談する機会はありますか。

→私自身は、まずストレスは溜め込まず、少しずつ吐き出すようにしています。上司に話してみたり、同僚に愚痴ってみたりしています。また、とても効果があると思っているのは、歩くことです。家族と何気ない会話を楽しみながら散歩することが、リフレッシュに繋がっています。

②職業性ストレス簡易調査票の見方や対応について何かアドバイスありますか。

まずは、皆様に資料として添付させていただきましたが、ご説明をせずに研修会を終了してしまい申し訳ありませんでした。今回は、簡易調査表等を確認して、自分のストレスに気づいていただこうと考え、添付させていただきました。従って本研修会では、セルフチェックを目的として活用していただきたいと考えております。

→職業性ストレス簡易調査票は、職業性のストレス因子と、それによるストレス反応（抑うつ、活気などの気分プロフィールや、身体愁訴など）、それらの関係に影響を与える因子（家族や同僚の支援）を同時に測定し、ストレスを総合的に評価することが可能となっています。調査票に対する回答を検討することにより、ストレス因子に強くさらされ気分の落ちこみなど心理的な問題を抱えている方などの早期発見につながると考えられます。また自身のストレスへの気づきやその対処行動を促進することにもつながるといわれています。さらには、ストレス因子となる職場環境の改善（集団へのアプローチ）やストレスマネジメントとして施行した面談などの効果評価にも利用できると考えられています。（「職業性ストレス簡易調査表マニュアル」から抜粋）