

「5分でできる職場のストレスセルフチェック」ほか

厚生労働省 こころの耳

(働く方へ/ご家族の方へ)

5分でできる職場の
ストレスセルフチェック<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

- 4つのSTEPによる簡単な質問から職場における働く人自身のストレスレベルを知ることができます。厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票（標準版:57項目）フィードバックプログラム」に基づいて作成されたセルフチェックです。
- 平成27年12月より施行されている「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度」に関して、労働者がこの「5分でできる職場のストレスセルフチェック」を行っただけでは、法に基づくストレスチェックを実施したことにはなりません。（集団ごとの集計・分析や高ストレス者の選定などができないため）

中央労働災害防止協会 チェックツール（無料）

労働者の疲労蓄積度
自己診断チェックリスト
(2023年改正版)https://www.jaish.gr.jp/td_chk/tdchk_e_index.html

労働者本人用

過重労働による健康障害防止のため疲労の蓄積をチェックするツールです。労働者自身が疲労の蓄積をチェックする「労働者本人用」と、ご家族が見て疲労の蓄積度をチェックする「家族用」があります。
Web上または用紙（PDF）でチェックできます。

家族による疲労蓄積度
自己診断チェックリスト
(2023年改正版)https://www.jaish.gr.jp/td_chk/tdchk_f_index.html

家族用

過重労働による健康障害防止のため疲労の蓄積をチェックするツールです。労働者自身が疲労の蓄積をチェックする「労働者本人用」と、ご家族が見て疲労の蓄積度をチェックする「家族用」があります。
Web上または用紙（PDF）でチェックできます。

一般社団法人日本うつ病センター こころの病気のセルフチェック

セルフチェック
(うつ・不安障害)<http://www.utu-net.com/self/index.html>

あなたのこころは何信号？



「はい」「いいえ」で答えられる簡単な質問に答えてみてください。なんだか理由が分からずに続いている「気分の落ち込み」や「からだの不調」の原因が見つけれられるかもしれません。

一般財団法人運輸振興協会 運輸事業従事者のためのメンタルヘルス

こころの健康自己チェック
(無料)<https://www.transport-pf.or.jp/mhc/pc/>

- このストレス度チェックは運輸事業における輸送の安全確保の観点から、**運輸事業に携わる方を対象とした、こころの疲れや不調に気づくためのプログラム**です。
- 仕事や人間関係のトラブルなどが続くことで感じる「ストレス」は、適応能力の限度を超えるとこころの不調を生じるだけでなく、様々な病気を引き起こすこともあります。特に運輸事業では、大切な命や財産を預かる業務上の責任が、大きな「負荷」となっている場合があります。
- このチェックサイトを活用して早い段階でストレス状況に気づき、メンタルヘルス対策を進めていきましょう。（所要時間：約10分）

【厚生労働省】チェックリストなどのツール(働く方へ/ご家族の方へ) <https://kokoro.mhlw.go.jp/tool/tool-worker/>