

ストレスチェックを受検された皆様へ

# 相談窓口のご案内



## 高ストレスと判定された方へ

ストレスチェックの狙いは、労働者の皆様年に一回、自身のストレスに関する気づきの機会をもつていただくことですが、高ストレス状態にある労働者に対して医師の面接指導を受けていただき、必要な範囲で就業上の措置(時間外労働の制限、作業の転換など)を講ずることでメンタルヘルス不調に進展することを未然に防止するのも目的として掲げられています。

面接指導を受けるかどうかはあくまでも任意であり、会社側から指示や強要はできませんし、受けないことによる不利益な取扱いを行ってはならないとされておりますが、医師の面接により、自身で気づいていない心身不調について把握するきっかけになると思われます。この機会に是非、(事業者(上司)に申出て)医師による面接指導をお勧め致します。下記の窓口にお申し出ください。

### 〔社内相談窓口〕

〇〇会社 ×× 部 健康管理室 担当: 〇〇〇〇

連絡先: 電話番号 xx-xxxx-xxxx 内線 xxx

メールアドレス: xxx@xxxxxxx.co.jp

## こころの耳5分研修シリーズ「高ストレス者と判定された方へ」

ストレスチェックで「高ストレス者」という結果が出たら、不安に感じたり、どうしたらいいのか気になったりする方もいると思います。どのような方が「高ストレス者」と判定されるのか、医師による面接指導の目的、高ストレス者であることを会社に知られたくない場合の相談方法などについて紹介しています。



<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/#f-3>

## ストレスチェックを受検したすべての方へ

社内外に以下の相談窓口が用意されています。今回のストレスチェックの結果に関わらず、どなたでも利用できますので、体調面で何か気になることがあればご相談ください。

### 〔社内相談窓口〕

〇〇会社 ×× 部 健康管理室 保健師 〇〇〇〇

連絡先: 電話番号 xx-xxxx-xxxx 内線 xxx

メールアドレス: xxx@xxxxxxx.co.jp

## こころの耳の相談窓口



働く人の  
「こころの耳電話相談」

0120-565-455



月曜日・火曜日 17:00~22:00  
土曜日・日曜日 10:00~16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の  
「こころの耳SNS相談」

スマートフォンなどで右のQRコードを読み取ると友だち登録できます



月曜日・火曜日 17:00~22:00  
土曜日・日曜日 10:00~16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の  
「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索



24時間受付  
1週間以内に返信します