

メールマガジン原稿 270 号 (2019/09/03 版)

いつもお世話になっております。
カウンセリングストリート株式会社です。
今月のメールマガジンをお送りします。
是非お読みいただき、皆さまの業務の参考にしていただければ幸いです。

:*: *: *: *: *: *: *: *: *: *: :

+ vol. 270(2019/09/03)
++ ストレスチェックテスト 高い受検率を実現するために
+++ カウンセリングストリート株式会社 <https://counseling.st/>

:*: *: *: *: *: *: *: *: *: *: :

本号のトピックス =====

1. ストレスチェックテスト 高い受検率を実現するために
my-Mental は平均受検率 93% です！

2. ラインケア研修 無料体験会のお知らせ
東京・大阪・名古屋・仙台・福岡

3. カウンセリングストリート 最新トピックス

4. メンタルヘルス ニュースピックアップ

.....

1. ストレスチェックテスト 高い受検率を実現するために
my-Mental は平均受検率 93% です！
.....

これまで、弊社オリジナルストレスチェックテスト my-Mental の特徴をご紹介してまいりましたが、今月は、my-Mental のもう一つの「強み」についてご紹介します。

皆様の会社ではストレスチェックテストの受検率はどのくらいですか？
ストレスチェックテストは、より多くの従業員が受検する必要があるのですが、現実にはなかなか受検率が伸びないという会社様も多いのではないのでしょうか。

my-Mental をご利用いただいている会社様の平均受検率は、
現在「約 93%」と高い水準を示しています。

この高い受検率を実現するために、my-Mental では様々な仕組みをご用意しています。

たとえば、
・自動配信メールによる受検促し
・担当者様へのリアルタイムでの受検結果表示
・未受検者リストのご提供
などです。

ここで、基本に戻りますが、そもそも、なぜ多くの従業員に受検してもらう必要があるのでしょうか。

ストレスチェックの大きな目的は、次のようにまとめることができます。

1. メンタルヘルス不調の未然防止の段階である一次予防の強化
2. 検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価し職場環境の改善につなげることで、ストレスの要因そのものを低減する

これらは、厚生労働省の「心理的な負担の程度を把握するための検査及び面接指導の実施並びに面接指導結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」に書かれています。

1.2.の実現のためには、できるだけ多くの従業員に受検してもらうことが重要です。それぞれの目的別に、なぜ多くの従業員に受検してもらう必要があるのか、また、そのためには何が必要なのか、少し考えてみましょう。

1. メンタルヘルス不調の未然防止の段階である一次予防の強化

一人一人に一次予防が行き届くようにという意味では、もれなく、全ての従業員にその機会が提供されるべきです。

そのためには、ストレスチェックを行う意義や、活用の方法などを事前に十分に周知する必要があります。また、集中的に実施する強化期間を設けるなどして、一斉に取り組むことも有効ですね。

ストレスチェックテストは事業者には実施が義務付けられていますが、従業員は受検が義務ではありません。ですから、強制的に実施をすることはできないのですが、実施することにより従業員一人一人のメンタルヘルスに有意義であること、また、必要な場合、就業上の措置なども考慮されること、そして、ストレスチェックテストの結果によって不利益が生じないように保護されていることなどをきちんと伝えることが重要です。

また、指針ではストレスチェック制度は特に一次予防の強化を目的として創設されたとしていますが、弊社のストレスチェックテスト my-Mental はメンタル不調を未然に防止する一次予防のみならず、メンタル不調者の早期発見・早期治療をする二次予防、復職リハビリの成功・再発防止の三次予防の観点から総合的にサポートを行っています。

2. 検査結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価し職場環境の改善につなげることで、ストレスの要因そのものを低減する

受検者が少ない場合、せっかく行った組織分析も、従業員全体の状況を把握できないものになりかねません。ストレスチェックテストの大きな目的の一つである職場改善のためには、できる限りすべての従業員の状況を反映した組織分析をめざすべきです。そのためにも、ストレスチェックテストの意義を従業員に十分に理解してもらい、受検につなげる必要があります。

カウンセリングストリートはストレスチェックテストの準備から運営まで、実施にかかわる様々な問題について、きめこまかいコンサルティングをしています。高い受検率を実現している my-Mental のご利用をぜひご検討ください。

my-Mental の詳細およびストレスチェックにかかわる様々な問題について、詳しくお知りになりたい方はぜひ弊社担当にご連絡いただくか、このメールにご返信ください。

.....

2. ラインケア研修 無料体験会のお知らせ 東京・大阪・名古屋・仙台・福岡

.....

以下の無料セミナーを開催します。

参加ご希望の方は貴社担当コンサルタントに直接ご連絡いただくか、または magazine@counseling.st まで、

ご希望の都市名(東京 / 大阪 / 名古屋 / 仙台)、
講座名と貴社名、部署、お名前、電話番号、
ご希望日程 をお書きの上メールにてご連絡ください。
「 曜日午後希望」「月末週を除く」「 月 日はNG」 など
日時はご希望の多い日程を考慮し決定させていただきます。

【東京・大阪・名古屋・仙台】

講座名<ラインケア研修体験会 >
～発症者を減らすためのラインケア研修（基礎編）体験会～
【参加条件：外部委託による研修を具体的に検討中の企業様に限定させていただきます】
日時：未定
場所：未定
所要時間：2 時間
参加費用：無料
内容：< 部下のうつを確実にみつけるために >
メンタルヘルス障害の基礎知識（どんな病気なのか、発症の原因、治療内容等）を理解する
部下のメンタルヘルスケアにおける管理職の義務と役割を理解する
早期発見・対処のポイントを理解する
その他：複数名でのご参加希望の場合はご相談ください。

.....

3 . カウンセリングストリート 最新トピックス

.....

2019.8.30 第 26 回日本産業精神保健学会 抄録集に弊社広告が掲載されました
<https://k-con.co.jp/omh26/>

2019.7.30 国際 EAP 協会日本支部 賛助会員になりました
<https://www.eapatokyo.org/>

.....

4 . メンタルヘルス ニュースピックアップ

最新の情報やメルマガの内容に関連のある情報をお伝えします

.....

平成 30 年度「過労死等の労災補償状況」が公表されました



厚生労働省では、過重な仕事が原因で発症した脳・心臓疾患や、仕事による強いストレスなどが原因で発病した精神障害の状況について、平成 14 年から、労災請求件数や、「業務上疾病」と認定し労災保険給付を決定した支給決定件数などを、年 1 回、取りまとめています。

平成 30 年度「過労死等の労災補償状況」のうち、精神障害に関する事案の労災補償状況は下記の通りでした（抜粋）。

- 1) 請求件数は 1,820 件で前年度比 88 件の増となり、うち未遂を含む自殺件数は前年度比 21 件減の 200 件であった。
- 2) 支給決定件数は 465 件で前年度比 41 件の減となり、うち未遂を含む自殺の件数は前年度比 22 件減の 76 件であった。
- 3) 時間外労働時間別（1 か月平均）支給決定件数は、「20 時間未満」が 82 件で最も多く、「160 時間以上」が 35 件であった。

- 4) 出来事別の支給決定件数は、
「仕事内容・仕事量の(大きな)変化を生じさせる出来事があった」69件
「(ひどい)嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた」69件
「悲惨な事故や災害の体験、目撃をした」56件
の順に多い。

平成 29 年度の報告では、精神障害の労災認定件数は過去最多の 506 件となり、話題となりました。それに比べれば、平成 30 年度は、精神障害の労災請求件数がわずかに増加したものの、認定件数は 465 件にまで減少という結果でした。

しかし、相変わらず高い水準で推移していることに変わりはありません。
4 月から施行された働き方改革による過重労働への取り組みや、パワハラ法案の成立に伴う企業の対策の成果により、請求件数・認定件数ともに減少させていくことが期待されます。

(参考)
平成 30 年度「過労死等の労災補償状況」を公表します(厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05400.html

今月は環境ストレスによる細胞のタンパク質合成抑制に関する研究をご紹介します。本研究は細胞レベルの研究ですが、この研究結果は、今後、人間のメンタルな反応によっても同様の傾向がみられるかなど、様々な展開が期待される研究です。コルチゾールやセロトニンなどストレスホルモンが注目されて久しい今、あたらしい研究指標の台頭により、メンタルヘルス分野の研究へも大いに寄与する可能性が期待されます。また、人が過度なストレスにさらされることとタンパク質合成反応との解明が進み、認知症やパーキンソン病などとの関連が解明されれば、将来的には薬剤開発などにつながる可能性が示唆される研究です。是非お読みください。

ストレスでタンパク質合成が止まる仕組み
- たった 1 カ所のリン酸化が招く翻訳開始因子複合体の構造変化 -
~~~~~

理化学研究所(理研)生命機能科学研究センター翻訳構造解析研究チームの伊藤拓宏らの研究グループは、ストレスによって誘導される翻訳開始因子「eIF2」のリン酸化が、タンパク質合成を抑制する仕組みを解明しました。  
本研究は、細胞に備わったストレス応答の基本的な機構の構造基盤を解明するものであり、神経変性疾患<sup>1)</sup>など翻訳開始因子が関与するさまざまな疾患の理解に貢献すると期待できます。

(略)

タンパク質の合成反応である「翻訳」は、その原材料となるアミノ酸の生合成まで含めると、全体として非常に多くのエネルギーを消費する過程です。細胞が正常な活動ができなくなるほどのストレスを受けると、エネルギーを節約し、さらにストレスによって引き起こされるタンパク質合成のエラーを防止するために、翻訳を全体的に抑制します。そして特定のストレス応答タンパク質の合成を始めることで、ストレス環境への適応を行います。このようなストレスによる翻訳の制御には、翻訳開始因子「eIF2」のサブユニット(eIF2<sub>α</sub>)のリン酸化が重要であることが知られています。

(略)

細胞がストレスを受けても翻訳が抑制されない、あるいはストレスがなくなっても翻訳抑制を解除できなくなる異常が生じると、さまざまな疾患の原因となります。例えば近年、eIF2B の eIF2 活性化反応を促進する薬剤が、神経変性疾患の進行を遅らせ、外傷性脳損傷による認知機能の低下を防ぐ作用を持つことが報告されています。この機構が解明されれば、将来的な薬剤開発などに役立つことが考えられます。

Kazuhiro Kashiwagi, Takeshi Yokoyama, Madoka Nishimoto, Mari Takahashi, Ayako Sakamoto, Mayumi Yonemochi, Mikako Shirouzu, Takuhiro Ito, "Structural Basis for eIF2B Inhibition in Integrated Stress Response", *Science*, 10.1126/science.aaw4104

プレスリリースより一部抜粋して掲載しております

[http://www.riken.jp/pr/press/2019/20190503\\_1/](http://www.riken.jp/pr/press/2019/20190503_1/)

**補足説明**

**1. 神経変性疾患**

神経細胞の変性・脱落を伴う病気の総称。異常なタンパク質の凝集などを伴い、神経細胞が損傷するために起きると考えられている。前頭側頭葉変性症 (FTLD)、アルツハイマー型認知症、パーキンソン病、プリオン病、筋萎縮性側索硬化症 (ALS) などが知られている。

**【個人情報保護方針】**

個人情報の取扱いについて、以下の内容をご確認ください。

- 1、当社は、個人情報の適切な管理に取り組みます。
- 2、当社は、あらかじめお客様からご了解いただいている場合や法令で認められている場合を除き、当サイトを通じて知りえた個人情報を第三者に提供または開示いたしません。
- 3、当社は、関連する法令、その他の規範を遵守します。

.....  
ご感想、お問い合わせ、メルマガ配信先変更、解除の手続きはこちらまでお願いします。

magazine@mymental.net

解除の場合は、(貴社名 / ご連絡先 / その理由) をご記入ください。

カウンセリングストリート株式会社

〒106-0031 東京都港区西麻布 3-13-10 パークサイドセピア 9F

Tel : 03-5770-3201 e-mail : magazine@mymental.net

Fax : 03-5770-2207 URL : <https://counseling.st/>

(C)2019 Counseling Street Inc. All Rights Reserved