

# 第3回 ストレスチェック検定



本試験は、「ストレスチェックとは何か」「ストレスチェックの実施方法」「面接指導の実施方法」「結果に基づく集団ごとの集計・分析と職場環境の改善」などを知るための検定試験であり、事業者や実務担当者（ストレスチェック制度担当者）、ストレスチェック実施事務従事者はもとより、直接ストレスチェックにかかわらない管理職や人事・総務・労務などの方に受験をお勧めします。特に実施者（産業医など）を対象とした試験ではなく、「労働環境の改善」を考える全ての社員の方に知って頂きたい内容です。

## 実施概要

**試験日** 2019年7月21日(日)

**申込期間** 2019年6月13日(木)まで

※会場によっては期日前に申込受付を締め切る場合がございます。

**試験時間** 10:00 ~ 11:00

**検定料** 5,000円(税抜)

### ストレスチェック検定 <<概要>>

#### 出題分野

1. ストレスチェック制度の趣旨・目的
2. 衛生委員会等における調査審議
3. ストレスチェック制度の実施体制を整える
4. ストレスチェック制度の実施方法を決定する
5. ストレスチェック結果の通知と通知後の対応
6. 面接指導の実施方法
7. ストレスチェック結果に基づく集団ごとの集計・分析と職場環境の改善
8. 労働者に対する不利益な取扱いの防止
9. その他の留意事項

合格点 70%以上の正答率※

試験時間 45分

試験形態 マークシート

問題数 2択問題：20問程度 4択問題：20問程度

検定料 5,000円(税抜)

※その他詳しい試験内容はホームページをご覧ください。  
合格点及び問題数につきましては、変更となる場合があります。

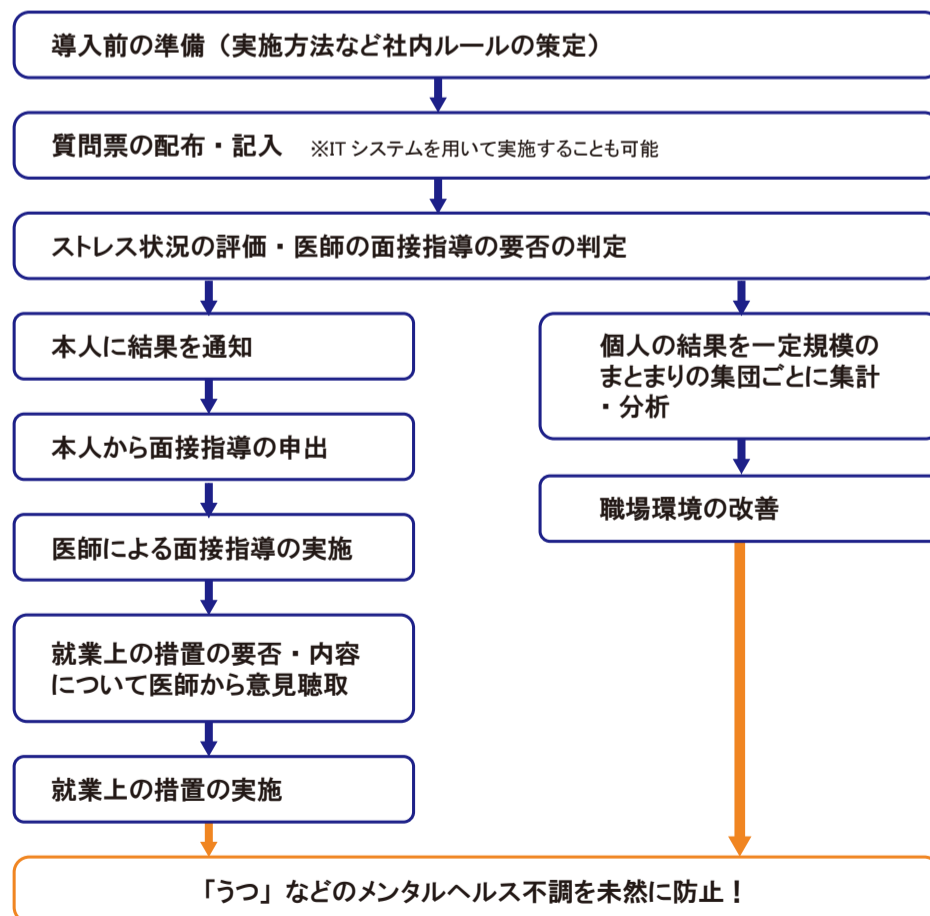
## 試験会場

◆東京 …… 東京大学（駒場 I キャンパス）

◆大阪 …… 大阪大学 中之島センター

※会場は今後変更となる場合がございます。必ずホームページにてご確認ください。

### ストレスチェック制度の実施手順



引用：厚生労働省 ストレスチェック制度実施マニュアルより

お申込みはホームページから ▶

<https://www.work.or.jp/scs/>

全情協

検索

■試験に関するお問合せ  
03-5276-0030

一般財団法人  
全日本情報学習振興協会

東京都千代田区神田三崎町3-7-12 清話会ビル5F  
TEL:03-5276-0030 FAX:03-5276-0551  
E-Mail:joho@joho-gakushu.or.jp

# 「ストレスチェック」を学ぶ検定試験が新登場！



現在、法令では常時50名以上の労働者を使用する事業場にストレスチェックの実施が義務付けられています。健康で楽しく働ける労働環境をつくるためには、本来すべての会社が実施すべきだと思われます。あなたもストレスチェック制度の趣旨や目的を学びましょう。

## ➤ ストレスチェックについて

### ◆ ストレスチェックとは？

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者が記入し、それを集計・分析することで、**自分のストレスがどのような状態にあるかを調べる簡単な検査**です。  
「労働安全衛生法」という法律が改正されて、労働者が50人以上いる事業所では、**2015年12月から、毎年1回、この検査を全ての労働者※に対して実施することが義務付けられました。**

### ◆ なぜこの仕組みが必要？

労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

出典：厚生労働省 ストレスチェック制度 実施マニュアルより

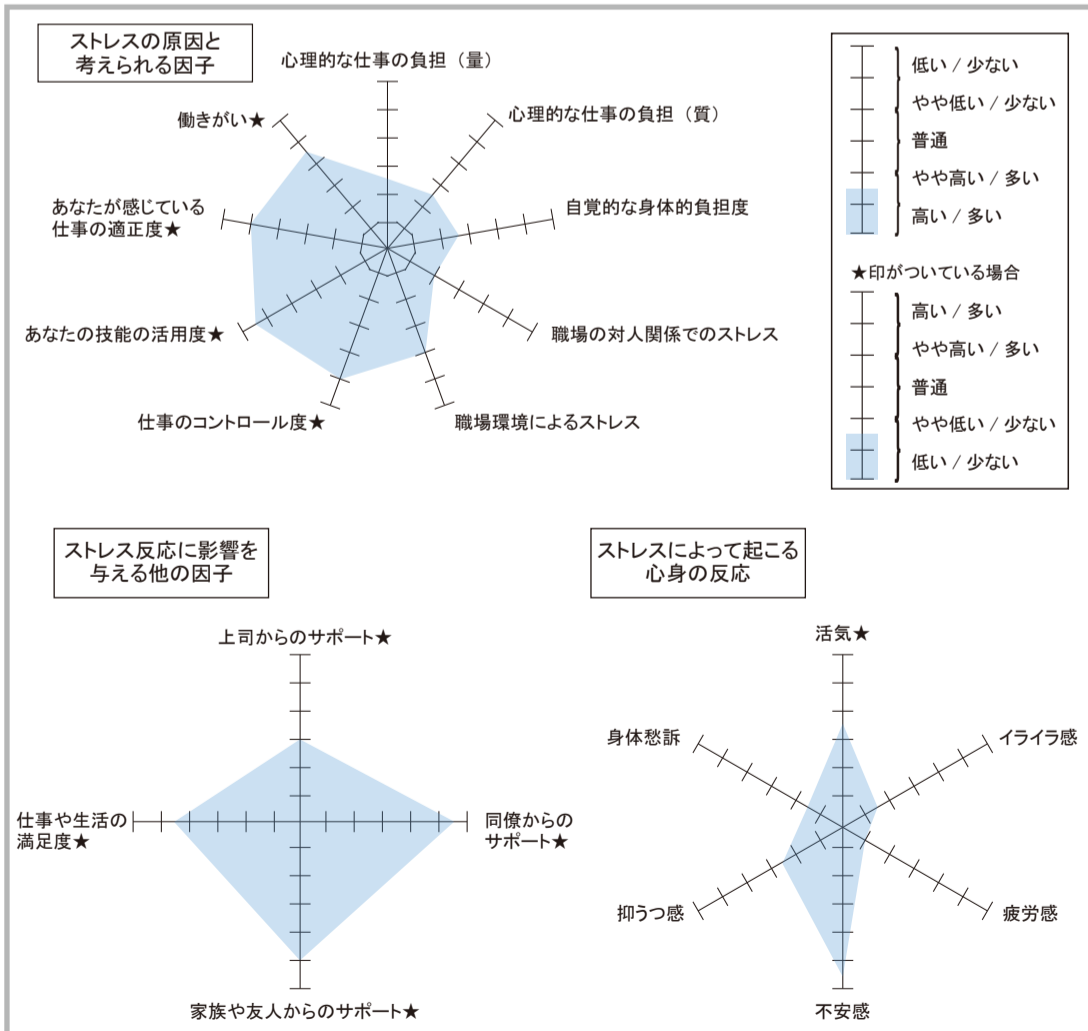
※契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外です。

## ● 本資格取得のメリット

ストレスチェック検定は、医師や保健師、看護師などを対象とした試験ではなく、ストレスチェックが何かを学ぶことを目的としています。ストレスチェックは、従業員50人以上の企業や団体に義務付けられていますが、本来、社員が健康で働くためにはすべての会社が実施しなくてはなりません。ストレスチェックが何かを学ぶことで、企業内の労働環境の改善などにかかわる研修の講師やリーダーとして活躍できます。

### ストレスプロフィールの例

ストレスプロフィールとは、質問結果から自分のストレス状態がどの程度かを把握できるもので、3種類のグラフで示されます。



## ➤ 参考書籍

各種参考書籍につきましては、全国の書店などで購入可能となっております。



ゼロから始めるストレスチェック制度導入マニュアル

定価：2,000円（税抜）  
著者：亀田 高志  
発行：労務行政  
判型・ページ数：  
A5判256ページ



労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル

PDF版：厚生労働省労働基準局 安全衛生部労働衛生課 産業保健支援室  
URL：<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150507-1.pdf>



従業員のメンタルヘルスを整えるストレスチェック制度の実践

定価：2,000円（税抜）  
編者：松本 桂樹  
発行：中央経済社  
判型・ページ数：  
A5判208ページ



ストレスチェック制度の実務対応Q&A

定価：1,800円（税抜）  
著者：増田 陳彦  
発行：日本法令  
判型・ページ数：  
A5判208ページ

## ➤ サンプル問題

本検定は、試験時間が45分で、2択問題が20問程度、4択問題が20問程度で合計40問が出題される予定です。ストレスチェック制度は、しっかり学習すれば誰でも理解できる内容であり、本検定も決して難しい問題の出題はなく、平均合格率は70%～80%程度を予想しております。

- 【問1】ストレスチェック制度の基本となる条文は、労働安全衛生法で定められている。
- ア. 正しい                      イ. 誤っている
- 【問2】事業者は、ストレスチェックの受検の業務命令を出すことによって、労働者にストレスチェックの受検を義務付けることができる。
- ア. 正しい                      イ. 誤っている
- 【問3】ストレスチェックに関する以下のアからエまでの記述のうち、誤っているものを1つ選びなさい。
- ア. 労働者に対し受検を勧奨するためであっても、事業者は、労働者個々がストレスチェックを受けたか否かを把握することは禁止されている。
- イ. ストレスチェック結果の通知内容として、個人のストレスチェック結果、セルフケアのためのアドバイスなどが挙げられる。
- ウ. 労働者の同意により、実施者から事業者へ提供されたストレスチェック結果の記録は、事業者が5年間保存しなければならない。
- エ. 事業者は、実施者に、ストレスチェック結果を集団ごとに集計・分析させ、必要に応じて、当該集団の労働者の実情を考慮して、当該集団の労働者の心理的な負担を軽減するための適切な措置を講じるよう努めなければならない。
- 【問4】ストレスチェックにおける面接指導に関する次の文章中の（ ）に入る最も適切な語句の組合せを、以下のアからエまでのうち1つ選びなさい。

ストレスチェックにおける面接指導は、ストレスチェックの結果、（ a ）として選定され、面接指導を受ける必要があると（ b ）が認めた労働者に対して、医師が面接を行い、ストレスその他の心身及び勤務の状況等を確認することにより、当該労働者のメンタルヘルス不調のリスクを評価し、本人に指導を行うとともに、必要に応じて、（ c ）による適切な措置につなげるためのものである。

- ア. a. 高ストレス者以外      b. 事業者                      c. 実施者
- イ. a. 高ストレス者              b. 実施者                      c. 事業者
- ウ. a. 高ストレス者以外      b. 実施者                      c. 事業者
- エ. a. 高ストレス者              b. 事業者                      c. 実施者

解答 問題1: ア 問題2: イ 問題3: ア 問題4: イ

※本リーフレットは、協会ホームページよりPDFにてダウンロード頂くことができます。社内回覧などにご利用下さい。

<http://www.work.or.jp/scs/>

■お問合せ先  
03-5276-0030

一般財団法人  
全日本情報学習振興協会  
東京都千代田区神田三崎町3-7-12 清話会ビル5F  
FAX: 03-5276-0551