



2015年 ストレスチェック 実施のご案内

ブリティッシュ・アメリカン・タバコ・ジャパン労働組合
執行部



組合員の皆様 ストレスチェックはもうお済ですか？

- 6月15日（月）、皆様のPCへHRよりストレスチェックの案内が届いています！
- 実施期間：6月15日（月） - 6月30日（火）
- 実施時間：ログイン開始より、約20分～25分くらい
（2014年度実施時の平均と同じくらいの時間です）

※今年も是非、今現在の自分自身のメンタル状態を確認しましょう！

Q：何故やるの？（時間も掛かるし、ストレスの原因が解決しなければ無駄では？）

A：無駄ではありません！自分自身の状態を客観的に確認する事がまずは大事です！

心の中身は自分自身が考えているよりダメージを受けているかもしれません・・・
自身の現状を把握出来れば、抱えている問題に対する対処の仕方も変わってきます！また、自身を把握する事でメンタル疾患予防に繋げるのも大切な事です

※個人情報（相談内容等）が会社に漏れる心配は一切ありません

自己診断でストレスが確認されたら 各種サポートを活用し改善を図りましょう！

●自己診断でストレスが確認されたら、無料カウンセリングを受けましょう！

- ・相談する事により、カウンセラーがご自身に合った改善アドバイスを行ってくれます。

※皆様のご相談に対応させていただくカウンセラーは、心理学系修士課程修了者、臨床心理士、産業カウンセラー、精神保健福祉士のいずれかを取得している有資格者であり、全員が豊富な企業勤務経験を持ち合わせておりますが、**医師ではありません**。よって、**場合によっては専門医（産業医）への診察を勧められる事**もあります（詳しくは、アドバンテッジタフネスHP⇒カウンセリングのページにてご確認ください）

●改善の為、自分に合ったトレーニングコンテンツを活用しましょう！

- ・ストレスチェック診断後、自動で個人に合った推奨Webコンテンツが出てきます

※業務過多の状況ではありますが、ワーク&ライフをより健全に過ごす為には **セルフコントロールが実践出来るよう自己改変も必要**です。診断後に今の自分自身に見合った自己改善方法を見つけ、是非各種サポートをご活用ください！



心身共に元気な毎日を送りましょう！

●ネガティブな感情のままの毎日よりも、発想転換なども取り入れながら、少しでも**ポジティブな毎日**を過ごしましょう！

◎心（ストレスチェック→各種サポートの利用・産業医面談）

◎身（年1回の健康診断・人間ドックの利用）

◎心/身（計画的な有給休暇取得で心身疲労回復や健康の維持/増進）

※BATには、心身共に健康をチェック出来る機会がありますので、大いに活用しましょう！ **皆様ご自身の健康は、皆様の家族や大切な方の為の健康**でもあります。

是非、この機会に**自己の健康状態/健康管理**の意識を高めましょう！



最後に・・・

※あくまでもご自身の健康管理が目的ですが、皆様のストレス状態（結果）を会社に把握して頂く事もとても重要です！

- 本年より、働き方の環境が大きく変わりました。
担当エリア/店舗数の拡大、MDR管理と、業務負荷が大きくなっている中社員のストレス状態は現在どのような状況なのか？を会社側も大変危惧しております（全体の傾向が良い状態でなければ、労使共同で改善策について協議していかねばなりません・・・）

そこで、皆様をお願いします！！



ご協力の程、
宜しくお願いいたします！

- より正確な状態をDateとして出す為には、
1つのユニット（営業所/部署）内において、**最低5名の実施が必要**との事です。
※5名以下だと、システム上全体的な傾向値特定（Date収集）を行えないそうです・・・
※所属ユニット単位がもし5名丁度の場合全員が実施しなければDateが収集出来ません
- 組合員皆様のストレス傾向値を個人ではなく**グループ or 地域**で把握する事で**今後の労使協議の貴重なデータ**となります。
*調査結果は全体傾向が会社が開示されますが、個人情報には守秘義務によって保護されます。

※期間内に必ず全員が実施するよう宜しくお願い致します！