



2025年
(令和7年11月)
第234号

ストレスチェックが始まりました！

ストレスチェックが始まりました。初めてという方もいらっしゃると思うので、ストレスチェックの説明を簡単に紹介します。

ストレスチェックとは、『労働者が自身のストレスの状態を把握するための簡単な検査です。労働安全衛生法が改正されて2015年12月から従業員50人以上の事業所で実施が義務化され、目的は個人のメンタルヘルス不調の予防と、職場環境の改善です。労働者が質問票に記入し、結果を分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるかを知り、高ストレス者には医師の面接を推奨します。』

今回から当社では、ストレスチェック用のアプリで回答していただきます。アプリは、既に皆さんにインストールしていただきました。「ログシル」にログインしていただく設問がでけますので回答してもらってください。

ストレスチェックの設問内容は、法令に基づき「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、

「周囲のサポート」の3つの領域を必ず含める必要があります。

厚生労働省が推奨する「職業性ストレス簡易調査票」の57項目版*です。

職業性ストレス簡易調査票（57項目版）の主な設問内容

57項目版は、主に以下のカテゴリで構成されています。

A..あなたの仕事についてうかがいます（仕事のストレス要因に関する項目）

仕事の量、質

職場の対人関係

仕事のコントロール度（裁量権）

仕事の適性度

職場環境（物理的環境など）

B..最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます（心身のストレス反応に関する項目）

不安、抑うつ、怒りなどの心理的ストレス反応

不眠、頭痛、胃痛などの身体的ストレス反応

疲労感

C..あなたの周りの方々についてうかがいます（周囲のサポートに関する項目）

上司からのサポート

同僚からのサポート

家族・友人からのサポート

D..満足度についてうかがいます

仕事や生活全般に関する満足度

これらの設問に対し、通常は4段階程度の選択肢（「ほとんどなかった」「ときどきあった」「しばしばあった」「ほとんどいつもあった」など）から回答を選びます。

※「ときどき」は「しばしば」よりも頻度が低い、不定期な状況を表すのに対し、「しばしば」は頻度が高く、頻繁に起こることを示します

57問の設問に回答するには10分もかからないで終わります

回答が終わったらすぐに回答結果が出ますので、自分に現在の状態を把握することができます。

結果が、高ストレスと判定された場合は、産業医の先生と面談することもあります。

全員の結果を、分析しながら職場環境の改善に繋げていきたいと考えています。

年末調整の時期になりました

11月なり2025年もあと2か月弱です。この時期になるとサラリーマンにはやる必要があります。そうです「年末調整」です。今年、初めて社会人になった方もいらっしゃると思いますので「年末調整」に関して簡単に説明しておきます。

年末調整とは、毎月の給与から源泉徴収（天引き）された所得税の合計額と、本来1年間（1月1日～12月31日）で支払うべき正確な所得税額との差額を精算する手続きです。

毎月の源泉徴収額は概算で計算されているため、年末に正確な年間の所得税額を計算し直す必要があります。この精算手続きを勤務先（給与支払者）が行うことで、従業員（給与所得者）は原則として自ら確定申告をする手間が省けます。

主な目的

納税の過不足の解消..源泉徴収された税金が多すぎた場合は還付（返金）され、少なすぎた場合は追加徴収されます。

確定申告の簡略化..多くの給与所得者にとって、この手続きだけで納税が完結

するため、個別の確定申告が不要になります。

手続きの対象者

原則として、勤務先に「給与所得者の扶養控除等（異動）申告書」を提出しており、年間を通じて勤務している人や、年の途中で就職して年末まで勤務している人が対象となります。

ただし、年収が2千万円を超える人や、2方所以上から給与をもらっている一定の条件に該当する人などは、年末調整の対象外となり、自身で確定申告を行う必要があります。

必要な書類

従業員は、以下のような必要書類を会社に提出します。

- 給与所得者の扶養控除等（異動）申告書
- 扶養親族の有無にかかわらず、全員が提出します
- 給与所得者の基礎控除申告書 兼 給与所得者の配偶者控除等申告書 兼 所得金額調整控除申告書
- 1枚の用紙に3つの申告欄があります。
- 合計所得金額が二千五百万円以下であれば基礎控除

の対象となるため、ほとんどの人が提出します。

- ・ 配偶者控除や所得金額調整控除の適用を受ける場合に記入が必要です。

● 給与所得者の保険料控除申告書

- ・ 生命保険料、地震保険料、社会保険料（給与天引き以外）などの控除を受ける場合に提出します

（対象者のみ）

● 給与所得者の（特定増改築等）住宅借入金等特別控除申告書

これらの書類に基づき、会社が正確な税額を計算します。

11月18日が、提出締め切りとなります。

※「住宅借入金等特別控除」とは、個人が住宅ローンを利用してマイホームの新築、購入、または増改築を行った際に、一定の要件を満たす場合に、居住開始後の一定期間にわたって所得税や住民税から一定額を控除できるようにする制度です。

初めて控除を受ける際は、入居した年の翌年に確定申告が必要です。給与所得者の場合、2年目以降は年末調整で控除が受けられます。