

2023年は ストレスチェック を実施しよう！

～ストレスチェックマスターになろう～

初めてのストレスチェックを実施する企業様向けウェビナー

ウェルネスサポート主催
無料Webセミナー

業者選定から導入前準備まで
役立つ資料もプレゼント



本日のお品書き

- ① 自己紹介
- ② 第一部 ストレスチェックってなに？（厚労省の方針・狙い）
- ③ 第二部 ストレスチェック導入前の流れ（何をやる必要がある？）
- ④ 第三部 ストレスチェック実施までの流れ（業務委託業者を利用する場合の契約～実施までの流れは？）
- ⑤ 第四部 ストレスチェックの実施（受検方法：WEB受検/紙受検）
- ⑥ Q&A

自己紹介

氏名 : 吉田 智洋

所属 : 株式会社ウェルネスサポート 営業部 主任

担当業務: ストレスチェック業務委託、産業医・保健師ご紹介
健診事務代行、メンタルヘルスケア研修 等

資格 : 国家資格キャリアコンサルタント
健康経営アドバイザー
オンライン心理カウンセラー



【“ストレスチェックマスター”までのロードマップ】

【現在地】



第一部
ストレスチェックってなに？

1 / 4



第二部
ストレスチェック導入前の流れ



第三部
ストレスチェック実施までの流れ

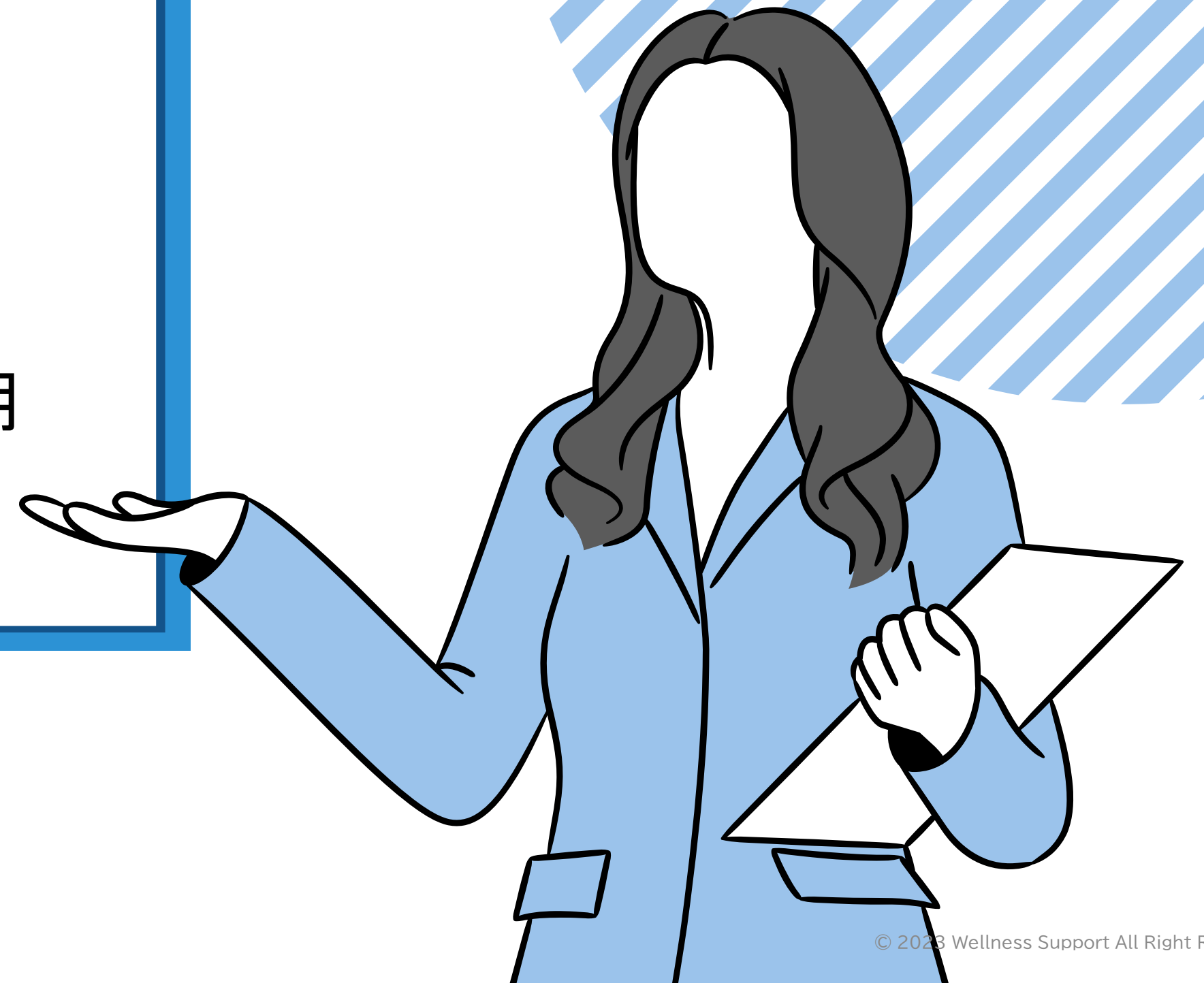


第四部
ストレスチェックの実施

初めての

ストレスチェック

制度と流れのご説明



目次

- 01** ストレスチェック制度ってなに？
- 02** ストレスチェック実施の流れ
- 03** ストレスチェックの用語説明
- 04** 自社の実施体制を考えてみよう

01

ストレスチェック 制度ってなに？

01

ストレスチェック
制度ってなに？



ストレスチェック制度とは...

労働者のメンタルヘルス不調の未然防止(一次予防)
が目的

- * 労働者自身のストレスへの気づき
- * 職場改善と働きやすい職場づくり

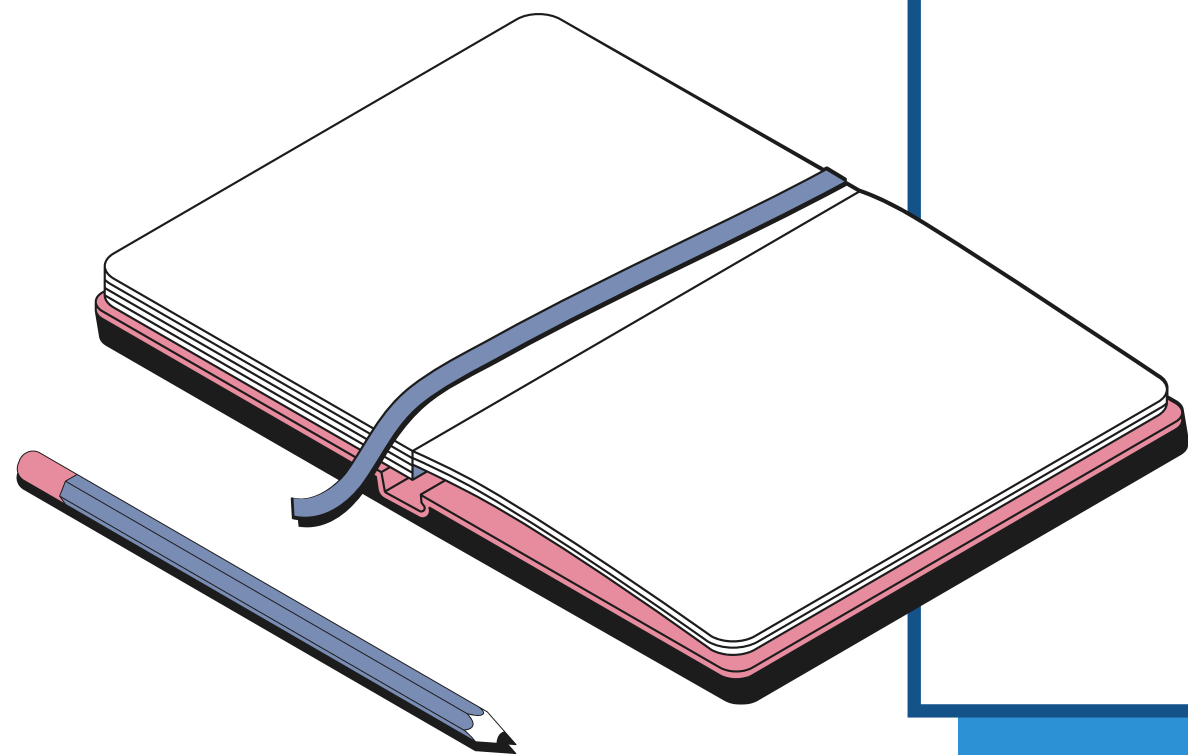
- * 労働安全衛生法の中に新たに創設され
2015年12月から施行

- * **実施義務**
常時50名以上の労働者を使用する事業場
1年以内に1回実施する
結果は5年間保存する

01

ストレスチェック
制度ってなに？

ストレスチェック ってなにをするの？



対象となる労働者

- ・ 常時使用する労働者

受検方法

- ・ 質問紙または情報通信機器を用いて受検

ストレスチェックの項目

- ・ 職業性ストレス簡易調査票(57項目) が推奨

個人結果の通知

- ・ 受検した労働者に直接通知

医師面接指導の実施

- ・ 面接指導対象者に対して、医師による面接指導

01

ストレスチェック
制度ってなに？

必要なことは？



- ・ 実施者・実施事務従事者の選定
- ・ 衛生委員会にて調査審議
- ・ 面接指導を行う医師の確保

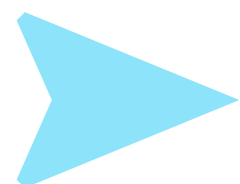
02

ストレスチェック 実施の流れ

02
ストレスチェック
実施の流れ

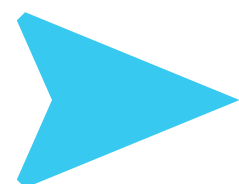
ストレスチェック一連の流れ

実施前準備



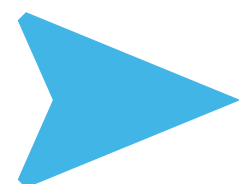
- ・ 基本方針の表明
- ・ 衛生委員会で調査審議
- ・ 社内規定の作成
- ・ 実施体制の整備
- ・ 労働者へ周知

ストレスチェック実施



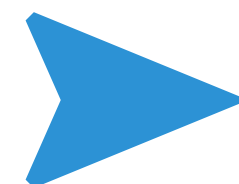
- ・ 受検実施
- ・ 受検勧奨
- ・ 受検者からの質問対応

集団分析



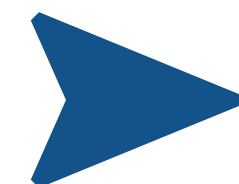
- ・ 所属毎に集団的分析
※努力義務

面接指導



- ・ 医師面接指導対象者の選定
 - ・ 対象者へ案内
- ・ 医師による面接指導の実施
 - ・ 医師からの意見聴取
 - ・ 就業上措置の実施

全体の評価



- ・ 実施状況の確認
- ・ 改善事項の検討

03

ストレスチェック 用語説明

03

ストレスチェック
用語説明

ストレスチェック 重要用語



01. 衛生委員会
02. 実施者・実施事務従事者
03. 面接指導

衛生委員会

衛生委員会とは

- * 労働者の健康について審議する委員会
- * 常時50名以上の労働者を使用する事業場に設置義務
- * 特定の業種の場合は、
作業環境の安全性を審議する安全委員会も設置が必要
- * 実施義務を怠った場合は、罰則規定として50万円以下の罰金

03

ストレスチェック
用語説明

衛生委員会

事業者側

議長 (総括安全衛生管理者)

- ・ 総括安全衛生管理者、または当該事業場において事業の実施を統括管理する者、もしくはこれに準ずる者
- ・ 1名

メンバー構成

労働者側

衛生管理者

- ・ 人事や総務を担う有資格者
- ・ 1名以上

産業医

- ・ 専門家としての意見を述べる
- ・ 1名以上

委員(事業者側)

- ・ 事業者側は、少なくとも1名の役員を入れることが望ましい
- ・ 1名以上

委員(労働者側)

- ・ 労働者側は、男女や部署のバランスを考慮して選任
- ・ 1年ごとに改選することが多い
- ・ 1名以上

議決をとるために全体の人数は
議長を含めて**奇数**が望ましい

実施者・ 実施事務従事者

実施者

* ストレスチェックの企画・結果の評価に関与

なれる人

- ・ 医師
- ・ 保健師
- ・ 研修終了した公認心理士や精神保健福祉士など

実施事務従事者

* 労働者の健康情報を取扱う事務を行う

なれる人

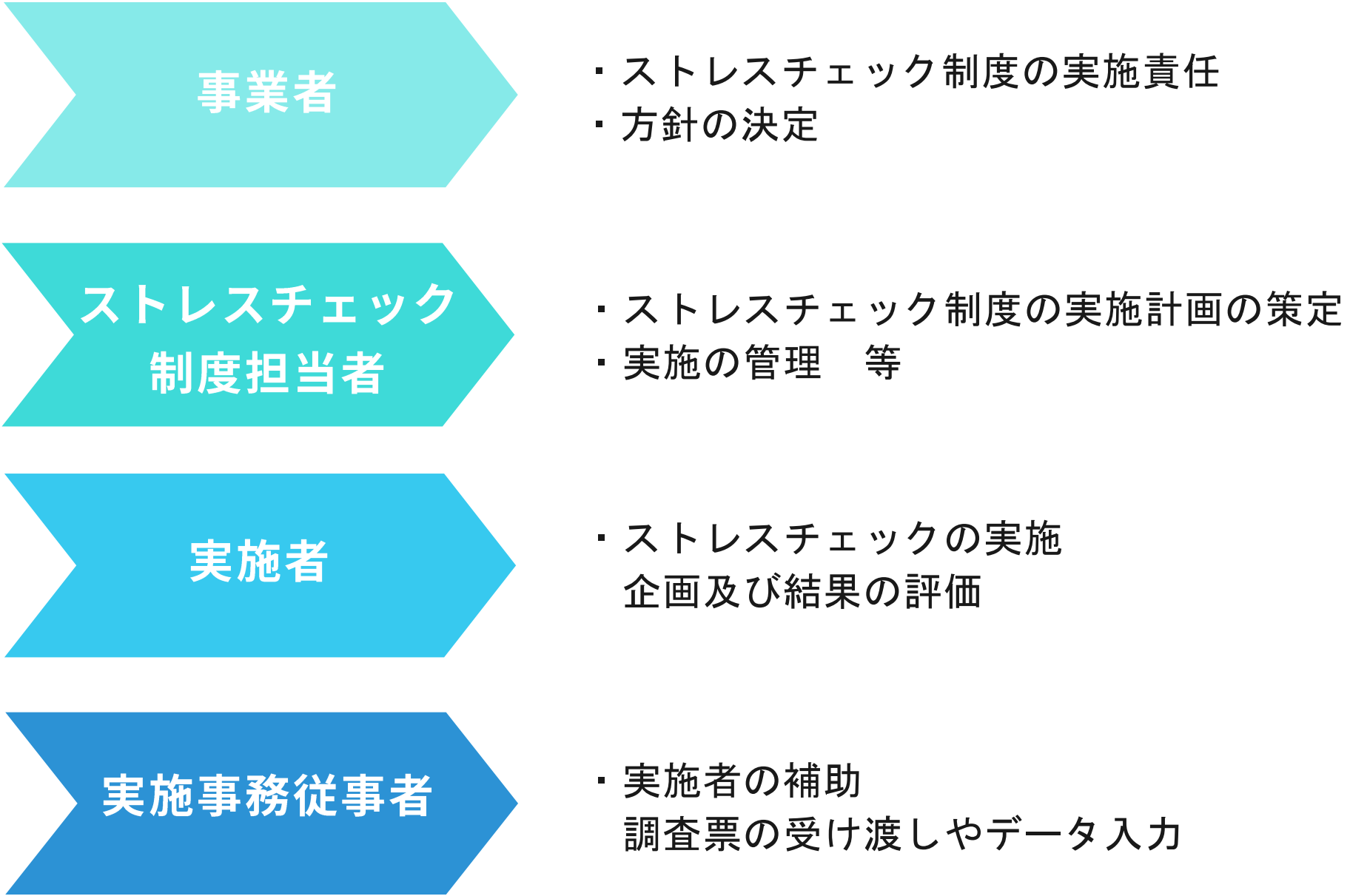
- ・ 人事に関して直接の権限を持つ管理的地位にある者**以外**

※個人情報を取扱うため守秘義務あり※

03
ストレスチェック
用語説明

実施者・ 実施事務従事者

ストレスチェック制度の実施体制イメージ



(例) 人事に関して直接の権限を持つ管理的地位にある者・ない者

| | |
|-------|---------------------|
| 人事権あり | 社長(事業者)、専務、人事部長 など |
| 人事権なし | 人事課の職員、その他の部署の職員 など |

面接指導

面接指導とは

- * 医師による面談のこと
- * 実施する医師は産業医や産業保健活動に従事している医師 推奨
- * 面接指導の対象者は実施者にて選定
- * 面接指導を受けるかどうかは、対象者**本人の選択**による
- * 医師による報告書や意見書を踏まえ、就業上の措置を検討決定

03
ストレスチェック
用語説明

面接指導

スケジュール



【“ストレスチェックマスター”までのロードマップ】

【現在地】



済



第一部
ストレスチェックってなに？



第二部
ストレスチェック導入前の流れ

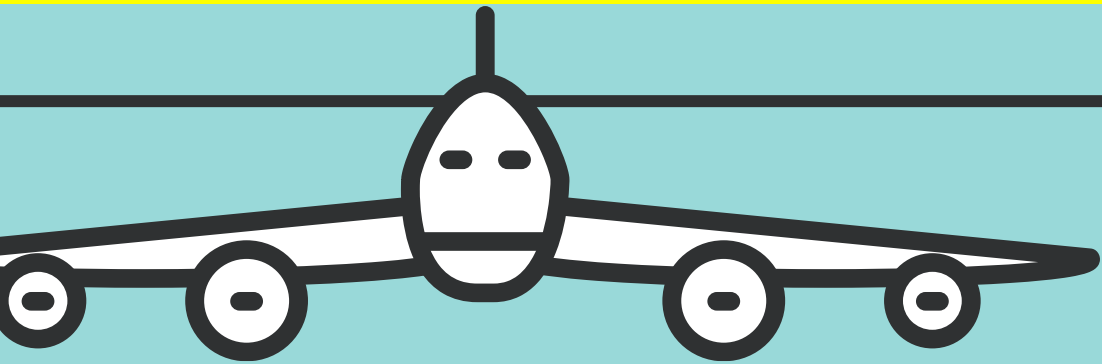


第三部
ストレスチェック実施までの流れ



第四部
ストレスチェックの実施

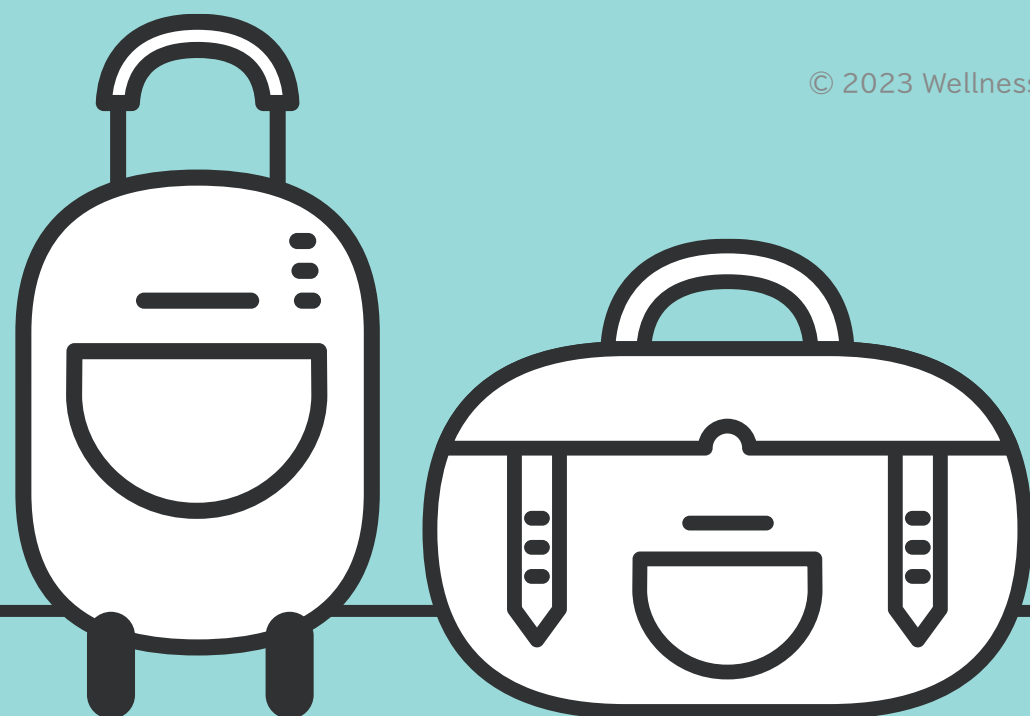
2 / 4

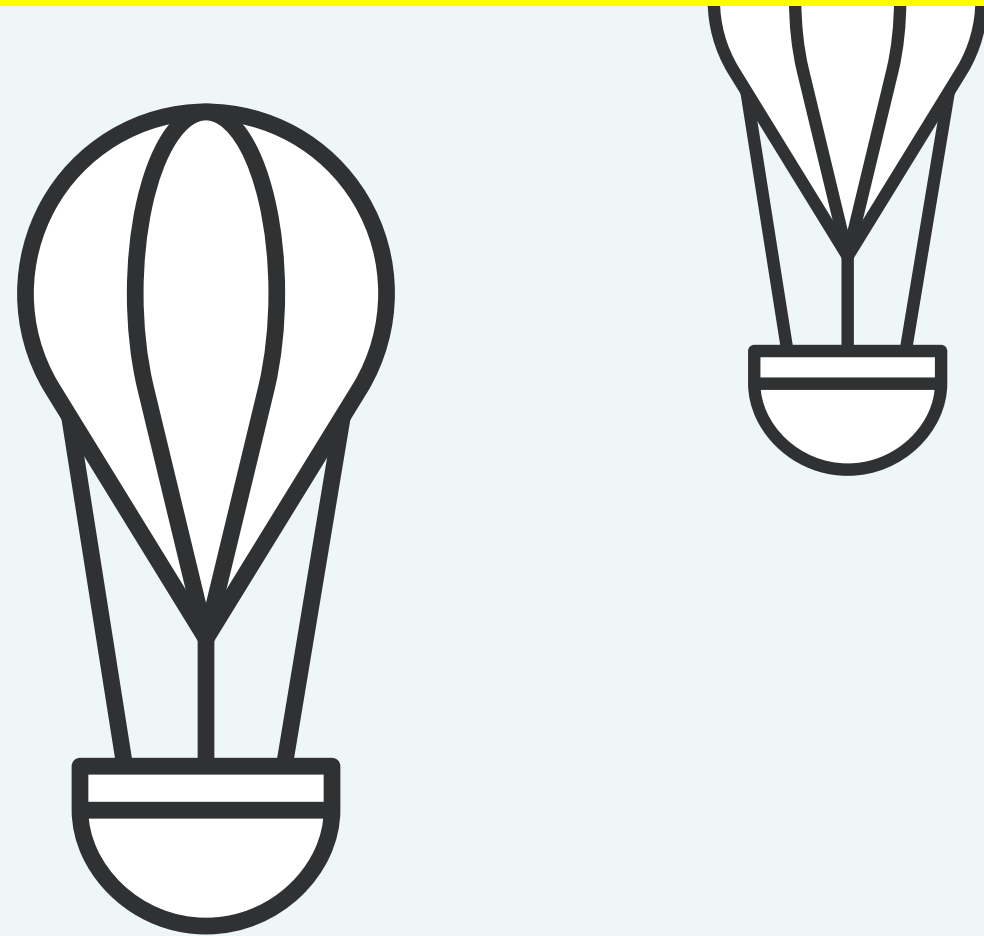


ストレスチェック 導入前の流れ

2023

© 2023 Wellness Support All Right Reserved.



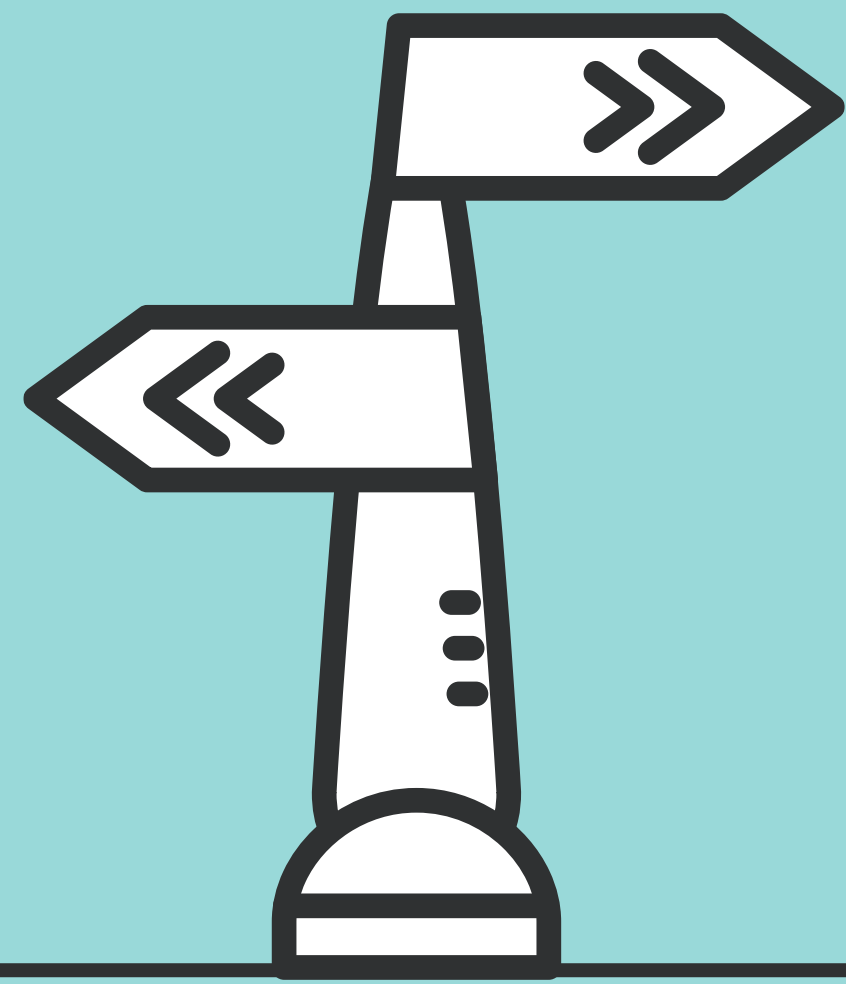


導入前準備



- 01 基本方針の表明
- 02 衛生委員会による調査・審議
- 03 実施計画の作成
- 04 労働者に周知

01



基本方針の表明

会社として“メンタルヘルス不調の未然防止のために ストレスチェック制度を実施する”旨の方針を示す



01 ストレスチェック制度 導入の目的

メンタルヘルス不調になることを
未然に防止することを目的とする旨

02 関係法令等の順守

安全衛生法等を遵守する旨

03 規定の策定・周知

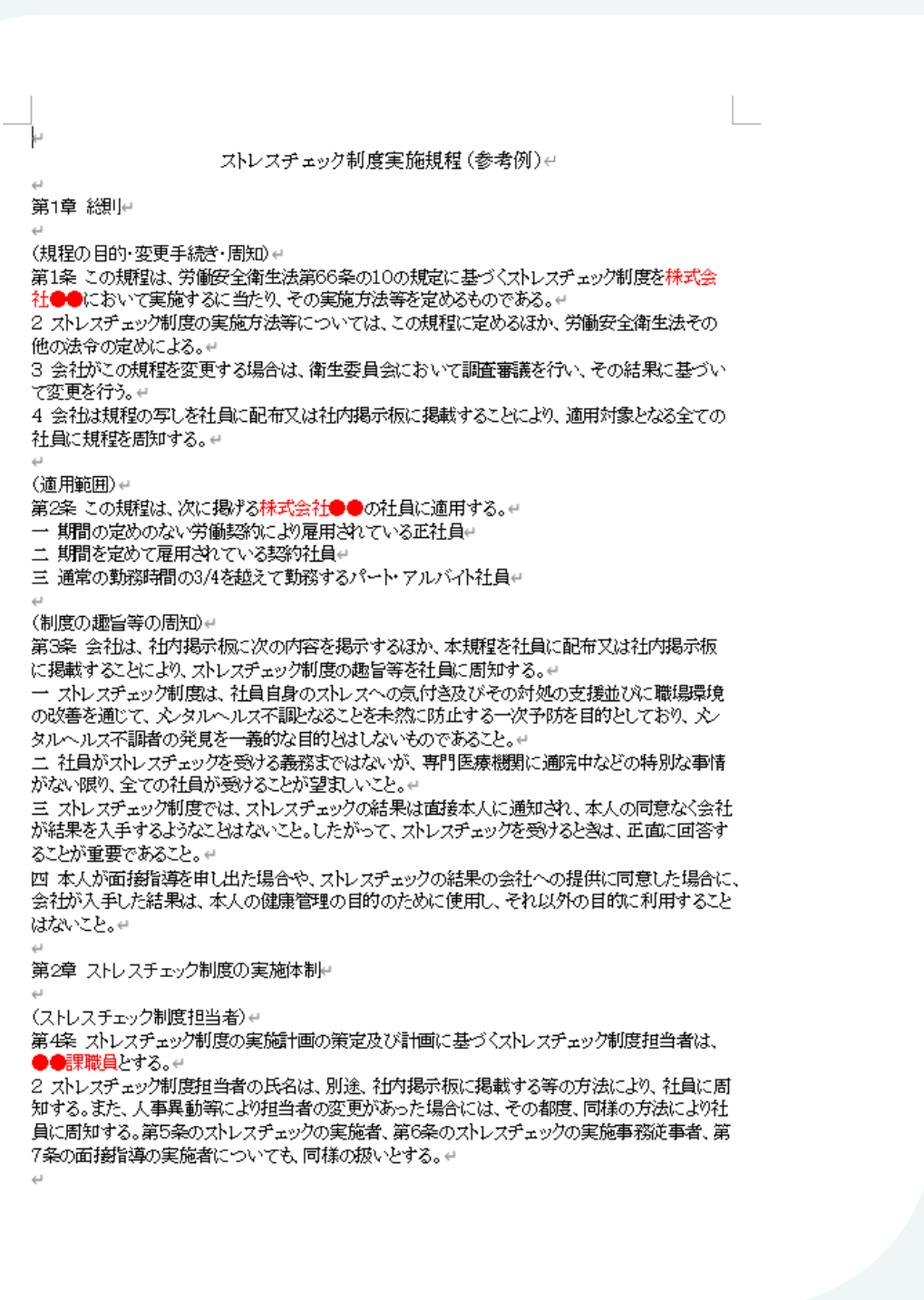
詳細は規定として定める旨

04 個人情報保護に関する措置

ストレスチェックに関わる個人情報について
適切な取扱いをする旨

第二部 ストレスチェックを導入前の流れ(何をする必要はある?)

衛生委員会において **ストレスチェック制度の実施方法等について調査審議**を行い、
その結果を踏まえ、事業者がその事業場における**ストレスチェック制度の実施方法等を規定**
として定める



社内規定 例

- * 適用範囲
- * ストレスチェック制度担当者
- * ストレスチェックの実施者
- * 面接指導の実施者
- * 実施機関
- * 対象者
- * 受検の方法

等々...

02

衛生委員会による 調査・審議



ストレスチェック制度の 実施体制

実施者、実施事務従事者の選任等

ストレスチェック制度の 実施方法

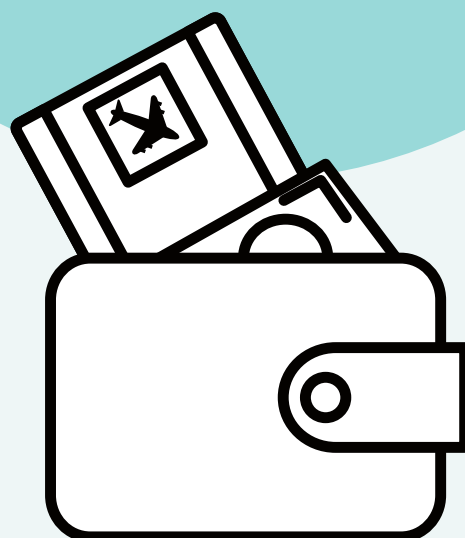
ストレスチェックに用いる調査票、高ストレス者を選定する基準、実施時期、頻度、面接指導の申出方法

ストレスチェックの受検の 有無の情報の取扱い

事業者による労働者のストレスチェック受検の有無の把握方法、受検の勧奨方法



衛生委員会等で
調査審議すべき
事項例



ストレスチェック結果の記録の保 存方法

記録保存の実施事務従事者の選任、セキュリティの確保等

ストレスチェック・面接指導及び 集団ごとの集計・分析の結果の 利用目的及び値用方法

ストレスチェック結果の本人への通知方法、実施者による面接指導の申出の勧奨方法、本人からの提供の同意の取得方法、ストレスチェック結果の共有範囲

労働者がストレスチェックを 受けないことを選択できること

労働者へのストレスチェック制度の受検の意義の周知方法

03

実施計画の作成



ストレスチェック制度の実施者、実務担当者等を選定する等 実施体制を整備することが望ましい

仕様確認書 例

工程表やスケジュール等を作成して、いつ何をやるのか
誰が何を担当するのかを整備しておく

04



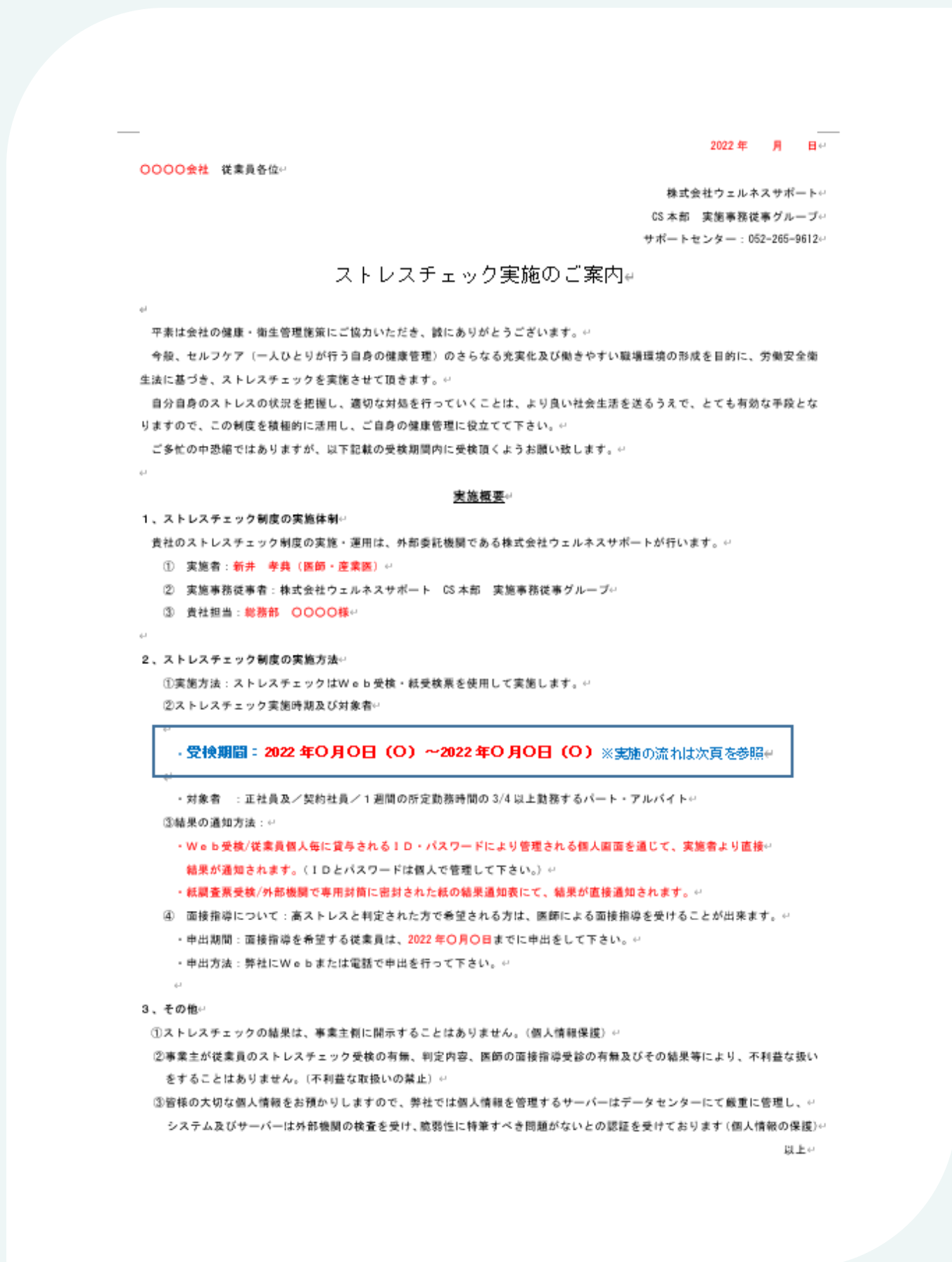
労働者に周知

メールや社内イントラにて周知

実施体制や実施方法等 について対象者に周知します

ここでも個人情報保護について
特に“ストレスチェックの結果を
事業者に開示されないこと”
を明記しておきましょう

きちんと周知することで
受検率向上につながります



【“ストレスチェックマスター”までのロードマップ】

【現在地】



済



第一部
ストレスチェックってなに？

済



第二部
ストレスチェック導入前の流れ



第三部
ストレスチェック実施までの流れ



第四部
ストレスチェックの実施

3 / 4

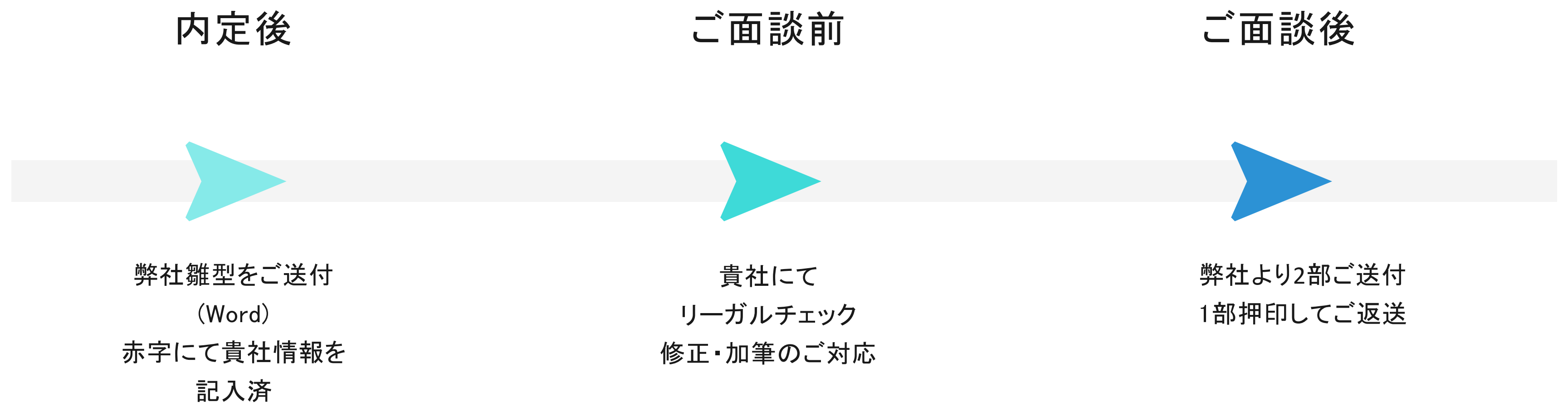
ストレスチェック 実施までの流れ

- 01 ご契約書の締結
- 02 仕様確認
- 03 人事データ受領
- 04 ご発注
- 05 従業員様のご周知

流れ

ご契約書の締結

締結までの流れ



02 仕様確認

仕様確認の内容

Wellness Support
2022年11月21日
株式会社ウェルネスサポート
〒594-8412 大阪府大阪市東淀川区
〒594-8412 大阪府大阪市東淀川区

仕様確認書

【基本情報】
- 企業情報
- 担当者情報
- 請求情報
- 契約情報

【仕様 Web受検】
- 初期(仮)PW通知方法
- 初期通知メール配信
- 受検動員メール配信
- 面接指導通知配信
- 面接指導動員メール配

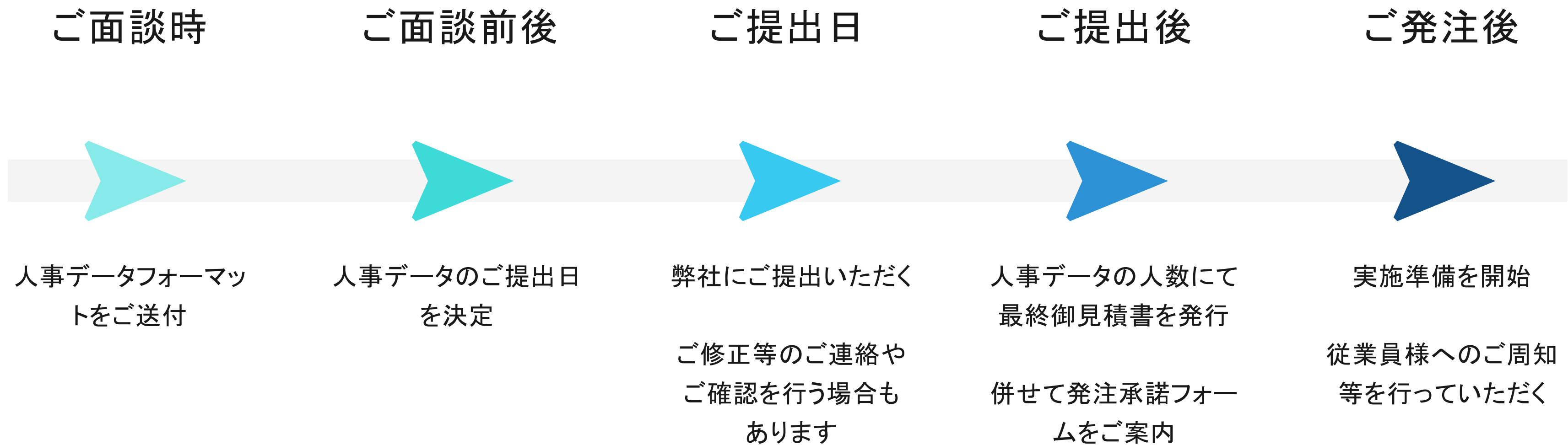
【仕様 紙受検】
- 調査票納品方法
- 受検用紙記載事項
- 調査票返送予定日
- 調査票同封物
- 結果票納品方法
- 結果票同封物
- 不備対応
- 見送り対応

事前にヒアリングしている内容にて作成した仕様確認書を一緒に確認します

- ・企業情報
- ・担当者情報
- ・請求情報
- ・契約情報
- ・実施者/実事者設定
- ・ストレスチェック受検/医師面接指導 関連情報
- ・人事データについて
- ・特記事項
- ・仕様 Web受検
- ・仕様 紙受検

人事データ受領

人事データ受領の流れ



人事データの内容

人事データフォーマット【サンプル】

| 社員番号 | 姓 | 名 | 姓(カナ) | 名(カナ) | 性別 | 所属1 | 所属2 | 所属3 | 所属4 | 所属5 | メールアドレス | メールアドレス2 | 職位 | 職種 | 生年月日 | 入社年月日 | 残業時間 | 労基区分 | 事業場の名称 | 言語 | 受検方法 | |
|------|---|---|-------|-------|----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|----------|----|----|------|-------|------|------|--------|----|------|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

従業員様のご情報をご記入いただきます。

必須項目(共通)

- ・社員番号
- ・姓、カナ
- ・名、カナ
- ・生年月日

必須項目以外は
ご利用内容によって
異なります



Web受検
...メールアドレス

集団分析を利用
...所属1~5

多言語の利用
...言語

04 ご注意

発注承諾フォームのご案内

発注承諾フォームのご入力にて発注を承っております。発注書への押印は不要でございます。

大変お世話になっております。
株式会社ウェルネスサポートでございます。

お忙しい中、人事データをお送り頂きありがとうございました。
早速ですが、人事データの人数で仕様確認書、お見積書を修正させて頂きました。
また、当該人数にてご発注書を作成させて頂きましたので、ご確認ください。

添付資料：

添付の仕様確認書、お見積書、発注書の内容に齟齬がないかご確認ください、
下記リンクより以下発注内容の入力をお願い致します。

発注No：81

発注承諾フォーム

発注内容有効期限：2022/09/22
※詳細は見積書をご確認ください。

ご発注いただいてより弊社担当部署にてストレスチェックの受検開始の準備を
始めさせていただきます。

恐れ入りますが、従業員の皆様へのご周知等、ご面倒をおかけいたしますが、
引き続き宜しくお願い致します。

人事データを受領した後に
左記のメールにてご案内いたします

- ・発注No
- ・発注承諾フォーム
- ・発注期限

フォームのご入力

The screenshot shows the 'Wellness Support' logo and the title '発注承諾フォーム'. A note states: '※メールに添付しております資料より、発注内容をご確認いただけます'. The form contains the following fields:

- 発注No ***: A text input field.
- 顧客名 ***: A text input field.
- 担当者名 ***: A text input field.
- 承諾確認 ***: A dropdown menu with the selected option 'はい、内容に同意し承諾します'.
- 確認**: A green button with a checkmark icon.

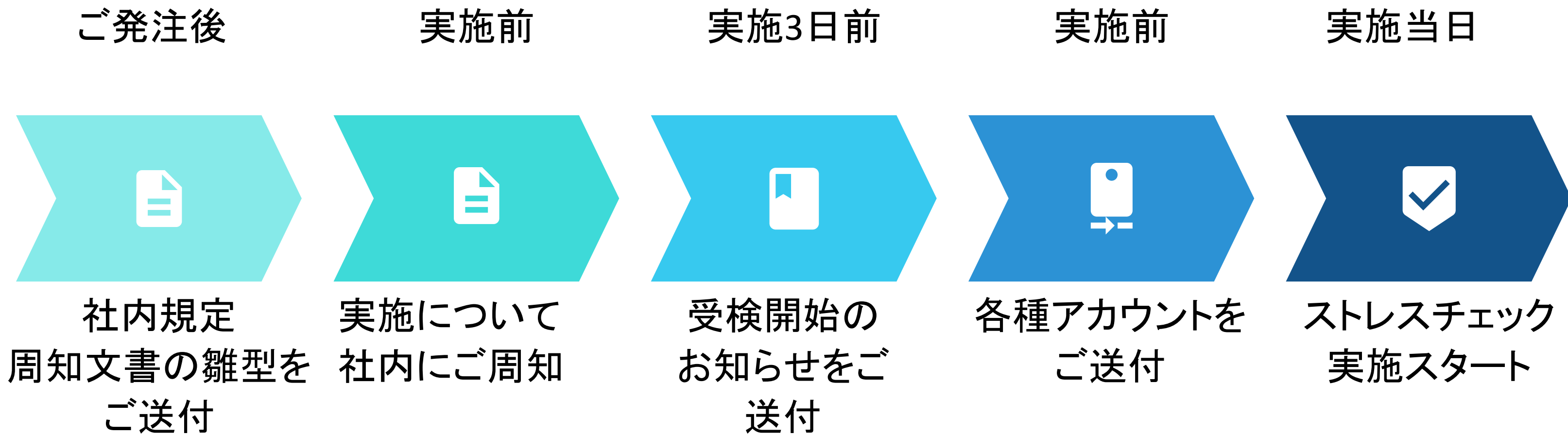
- ・発注No
...案内メールに記載の数字

- ・顧客名
- ・担当者名
- ・承諾確認

内容にご修正等ございましたら
フォームはせず
担当までご連絡ください

従業員様へのご告知

ご発注後の流れ



【“ストレスチェックマスター”までのロードマップ】

【現在地】



済



第一部
ストレスチェックってなに？

済



第二部
ストレスチェック導入前の流れ

済



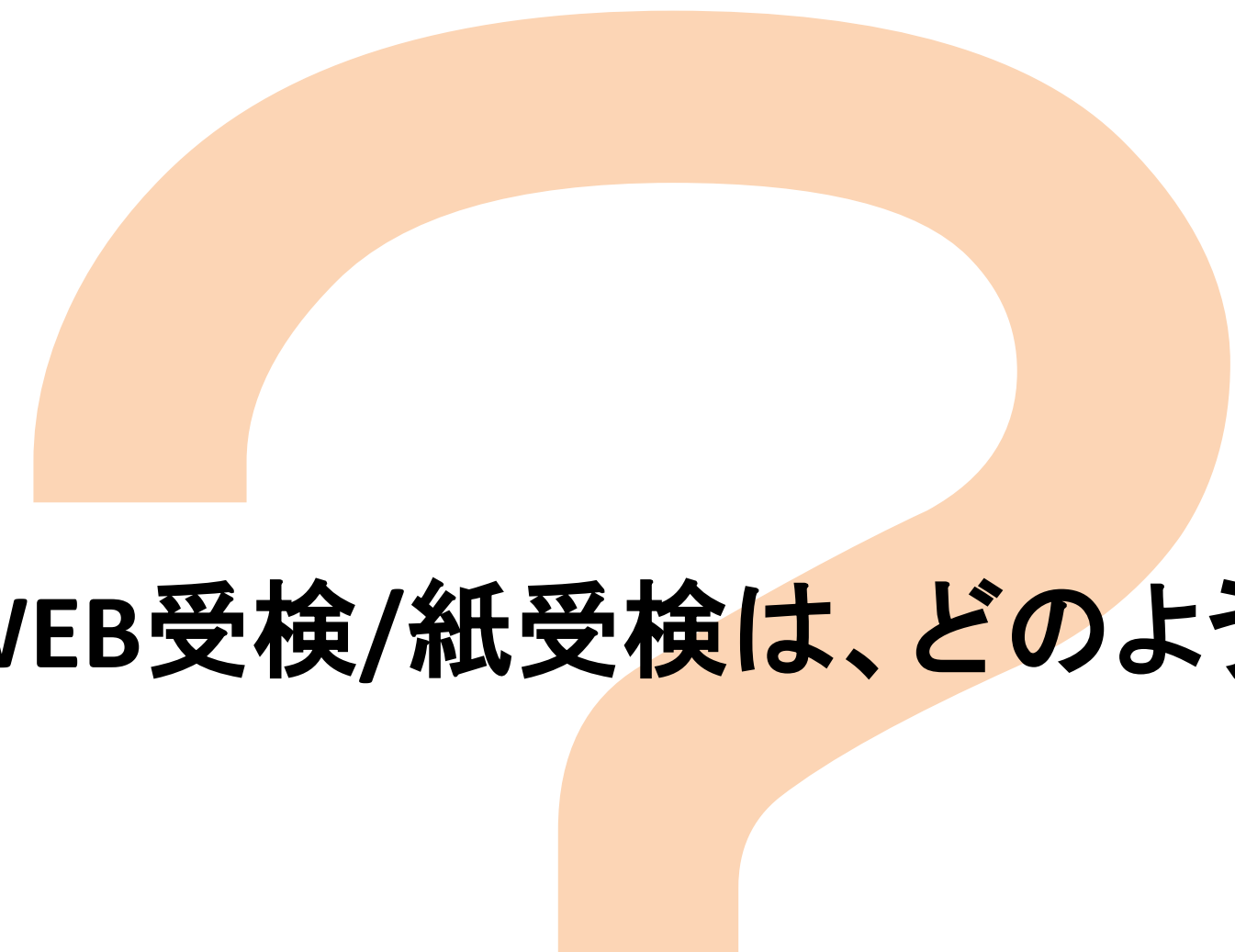
第三部
ストレスチェック実施までの流れ



第四部
ストレスチェックの実施

4 / 4

実際のWEB受検/紙受検は、どのように行う？



【紙受検の場合 受験用紙】

株式会社〇〇〇〇
所属 1
姓 名 様

社員番号:〇〇〇〇

【お問い合わせ】
株式会社ウェルネスサポート
オペレーションセンター

〒460-0002
名古屋市中区丸の内 3 丁目 6-25
イトゼキビル 6 階
TEL 052-265-9612



ストレスチェック受験用紙

職業性ストレス簡易調査票 (57項目)

本検査は先般周知の通り、労働安全衛生法の定めに基づき、事業主が実施します。
受検は義務ではありませんが、調査用紙は法令で定める受検対象者に対し配布していますので、
受け取った従業員はできる限り受検をして下さい。

【受検方法】

- ①個人プロフィール記入欄にご記入後、回答を開始して下さい。
- ②57問の設問に対して、一番当てはまる解答番号に○印を打って下さい。
(修正される場合は、修正箇所を消しゴムで消して下さい)
- ③回答に際しては、黒色のシャープペンシル又は鉛筆を使用して下さい。
- ④全ての設問に、回答漏れがないように注意して下さい。

【提出方法】

回答済みの調査用紙は、提出用封筒に密封し、所定の提出先に全員提出して下さい。
(今回受検を見送られる方もご提出下さい)

提出先 : 〇〇〇〇 まで
提出期限 : 〇〇〇〇年〇〇月〇〇日 (〇)

【記入例】

設問1の内容の答えが「まあそうだ」に該当する場合の記入例

| | | | | |
|-------|---|---|---|---|
| 1.設問1 | ① | ② | ③ | ④ |
|-------|---|---|---|---|

【悪い記入例】

| | |
|---------|---------|
| 未回答 | 複数回答 |
| ① ② ③ ④ | ① ② ③ ④ |
| はみ出し | 記入が漏れ |
| ① ② ③ ④ | ① ② ③ ④ |

▼ 個人プロフィール記入欄 ▼

| | | | |
|------------|----------|---|--|
| 会社名 | 株式会社〇〇〇〇 | | |
| 所属 | 所属 1 | | |
| 氏名 | 姓 | 名 | 性別 <input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女 |
| ご自宅住所 | 〒 | 市 | 区 |
| 電話番号 | FAX番号 | | |
| メールアドレス | @ | | |
| 利用者アカウント情報 | アカウント | | |

※今回「受検をしない」方は下記にご記入下さい。また受検しない場合、裏面の記入は不要です。

受検者同意欄 今年度のストレスチェックを自身の判断で「受検をしない」ことに同意しました。

自署 _____ 年 ____ 月 ____ 日
(自署)

受検をされる方は、うら面に続きます

A あなたの仕事についてうかがいます。
最も当てはまるものに○を付けてください。

| | ほとんどなかった | やや少なかった | まあまあ | やや多かった | ほとんどあった |
|-----------------------------------|----------|---------|------|--------|---------|
| 1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2. 時間内に仕事処理しきれない | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3. 一生懸命働かなければならない | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4. かなり注意を集中する必要がある | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5. 高度の知識や技術が必要でむずかしい仕事だ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7. からだを大変よく使う仕事だ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8. 自分のペースで仕事ができる | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12. 私の部署内で意見のくい違いがある | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14. 私の職場の雰囲気は友好的である | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16. 仕事の内容は自分にあっている | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17. 働きがいのある仕事だ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

B 最近1か月間のあなたの状態について
最も当てはまるものに○を付けてください。

| | ほとんどなかった | やや少なかった | まあまあ | やや多かった | ほとんどあった |
|------------------|----------|---------|------|--------|---------|
| 19. めまいがする | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 20. 体のふしぶしが痛む | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 21. 頭が重かったり頭痛がする | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 22. 首筋や肩がこる | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 23. 腰が痛い | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 24. 目が疲れる | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 25. 動作や息切れがする | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 26. 胃腸の具合が悪い | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 27. 食欲がない | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 28. 便秘や下痢をする | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 29. よく眠れない | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

C あなたの周りの方々にについてうかがいます。
最も当てはまるものに○を付けてください。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか?

| | 非常に | かなり | 多少 | 全くない |
|---------------|-----|-----|----|------|
| 1. 上司 | ① | ② | ③ | ④ |
| 2. 職場の同僚 | ① | ② | ③ | ④ |
| 3. 配偶者、家族、友人等 | ① | ② | ③ | ④ |

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか?

| | 非常に | かなり | 多少 | 全くない |
|---------------|-----|-----|----|------|
| 4. 上司 | ① | ② | ③ | ④ |
| 5. 職場の同僚 | ① | ② | ③ | ④ |
| 6. 配偶者、家族、友人等 | ① | ② | ③ | ④ |

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか?

| | 非常に | かなり | 多少 | 全くない |
|---------------|-----|-----|----|------|
| 7. 上司 | ① | ② | ③ | ④ |
| 8. 職場の同僚 | ① | ② | ③ | ④ |
| 9. 配偶者、家族、友人等 | ① | ② | ③ | ④ |

D 満足度について

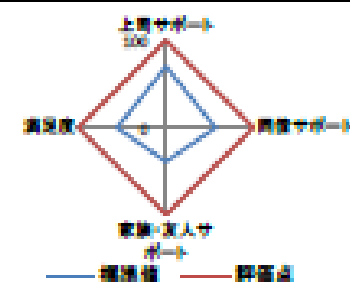
| | 満足 | まあ満足 | 不満足 | 不満足 |
|-------------|----|------|-----|-----|
| 1. 仕事に満足だ | ① | ② | ③ | ④ |
| 2. 家庭生活に満足だ | ① | ② | ③ | ④ |

二重回答や回答みれ等はないかご確認ください
ご回答ありがとうございます

2

【紙受検の場合 結果用紙①】

| C・D領域:周囲からの援助及び満足度 | | | |
|--------------------|-----|------|--------|
| チェック項目 | 評価点 | 標準点 | 状況メーター |
| 上司からのサポート | 12 | 8.4 | ☔ |
| 同僚からのサポート | 12 | 6.8 | ☔ |
| 家族・友人からのサポート | 12 | 4.7 | ☔ |
| 仕事や生活の満足度 | 8 | 4.5 | ☔ |
| 合計 | 44 | 30.6 | |



株式会社〇〇〇〇
所属1
〇〇〇〇様

C領域:【周囲からの援助】
「支援の不足傾向が認められた項目」
上司からの支援:上司との関係が協力的・友好的ではない傾向にあり、支援を求めたり、連携することが難しい。
同僚からの支援:同僚との関係が協力的・友好的ではない傾向にあり、支援を求めたり、連携することが難しい。
家族・友人からのサポート:家族・友人との関係が密ではなく、相談をしたり支援を求めることが難しい。
D領域:【仕事や生活の満足度】
仕事や生活の満足度が低下しています。

【総合判定】 高ストレス状態といえる

【ストレスの中心を構成している要因】
心理的仕事の負担(量)/心理的な仕事の負担(質)/自覚的な身体的負担/職場での対人関係/職場環境ストレス/技能の活用度

【注意すべきストレス反応】
落気/イライラ感/疲労感/不安感/抑うつ感/身体疼痛

【ストレスを緩和する支援の機能状況(上司、同僚、家族・友人)】
上司、同僚及び家族・友人からの支援不足傾向が認められます。

【仕事や生活の満足度】
仕事や生活の満足度が低下しています。

あなたは高ストレス状態と評価されました。高ストレスとは、多くのストレスを抱えている又は強いストレスを感じている可能性が高いと評価するものであり、決してメンタル不調や精神疾患の可能性が高いという評価ではありません。しかし、高ストレス状態は放置することにより、メンタルヘルス不調や精神疾患に結び付いてしまうリスクが高くなります。ですので、高ストレスと判定された場合、何がストレス要因となっているのかを把握し、その要因を解消または軽減させるための対応をする必要があります。あなたのストレス要因は、ストレスプロフィールで把握することができます。A項目「仕事上のストレス要因」では、評価点が標準値を超えて高い項目は、高ストレス要因となっている可能性が高いといえますので、ご自身のストレス状況の把握をして頂き、セルフケアコメントを参照に、ストレスマネジメントを行うことをお勧めします。また、B領域は心身に出ているストレス反応を評価しているものです。ストレス反応は、要因が解消又は軽減されれば、症状が治まるまたは軽減されることが多々あります。この結果から、あなたが日頃感じている心身の症状がストレス性のものであり、それがあなた自身にダメージを与えているのであれば、心身の自覚症状がメンタルの状態をより悪い方向に引っ張っていく可能性もありますので、しっかりとストレス要因を解消することに努めて下さい。C領域は周囲からのサポート状況の評価するものであり、標準値を超える項目はサポート不足といえます。ただ、サポートは自ら発信しないと受けられないことも多々あります。助けて欲しい対象には、助けて欲しい内容をしっかりと発信できるよう心がけましょう。また、あなたが実施者の判定に基づき面接指導の対象者となった場合、別途ご通知致します。

ストレスチェック結果票

ストレスチェックを受検された皆様へのご案内

この度は、当社のストレスチェックをご利用頂きましてありがとうございます。
今回実施していただいた職業性ストレス簡易調査票は、皆様のストレス状態を調査、評価し、メンタルヘルス不調や精神疾患の予防に向けたセルフマネジメントを促進することを目的としており、メンタル不調や精神疾患を調査・評価するものではありません。
また、今回ご通知させて頂いた結果の照会や、オンライン上にて医師面接指導の申出や相談窓口のご利用予約、その他ストレスチェックに付随するサービスをご利用頂ける、皆様の個人ページを開設させて頂いております。皆様の個人ページのログインに必要な個人アカウントとパスワードを通知致します。本評価や各種サービスをご利用いただき、日々のストレスマネジメントにお役立てください。

▼▼ストレスチェックに関するお問い合わせ▼▼

株式会社ウェルネスサポート 運営本部 実施事務従事グループ
〒480-0002 愛知県名古屋市中区丸の内3丁目6-25 イトザキビル6階
TEL:052-882-7970 (受付時間 平日9:00~18:00)



【紙受検の場合 結果用紙②】

使用調査票:職業性簡易ストレス検査57項目

受検日:2021年4月9日

結果の見方

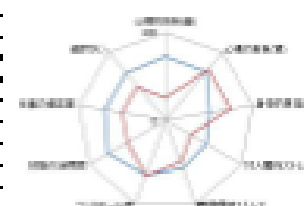
プロフィールの見方

① 結果一覧表は職業性ストレス簡易調査の各領域の評価点の一覧です。標準点より評価点(ご自身のデータ)が上回ると、ネガティブな評価を下回ると、ポジティブな評価となります。

② 評価点を簡易的に表したものです。

③ 結果一覧表をグラフ化したものです。青線グラフよりもご自身の結果である赤線グラフが上回ることでネガティブな評価、下回ることによりポジティブな評価となります。外側に行くほどネガティブになるように、そろえて表記させるため、結果判定時に結果を反転させている項目があります。また、項目により最大値が異なるため、最大値を一律100%として結果を出しております。それにより、評価点、標準点ともに結果を%で表記しております。

| チェック項目 | 評価点 | 標準点 | 状況メーター |
|----------------|-----|------|--------|
| 心理的な仕事の負担(量) | 12 | 7.9 | ☔ |
| 心理的な仕事の負担(質) | 12 | 8 | ☔ |
| 自覚的な身体的負担度 | 4 | 2 | ☔ |
| 職場での対人関係でのストレス | 9 | 6.3 | ☔ |
| 職場環境によるストレス | 4 | 2.5 | ☔ |
| 仕事のコントロール度 | 3 | 7.8 | ☀ |
| 技能の活用度 | 4 | 2.3 | ☔ |
| 仕事の適正度 | 1 | 2.3 | ☀ |
| 働きがい | 1 | 2.4 | ☀ |
| 合計 | 50 | 41.9 | |



☀ 良好な状態にあります。

☔ 今のところ問題はありますが改善は必要ない状態です。

☔ なるべく良い状態が望まれる状態です。

検査における評価の項目

職業性ストレス検査簡易調査票で設定されている57問の設問は、以下の4領域に分けられ、ストレス状態の評価を行う際は、A～Dの領域のうち、A～C領域の数値を用います。各領域が調査する内容は以下の通りです。

- A領域:仕事上のストレス要因
- B領域:最近1か月の精神・身体の状態(心身のストレス反応)
- C領域:周囲からの援助(周囲のサポート)
- D領域:満足度

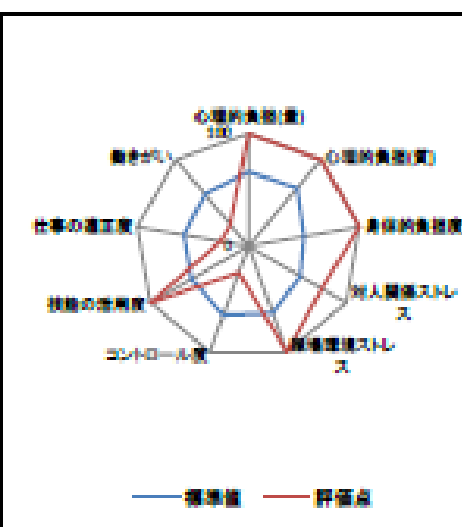
判定基準について

今回のストレスチェックの判定基準は、厚生労働省がモデル基準として発表している以下の基準を使用し受検者のストレス状態を評価しています。

- 高ストレス判定
 - ①B領域の合算が77点以上の受検者
 - ②A領域とC領域の合算が78点以上で且つB領域の点数が63点以上の受検者
- 高ストレス予備軍
 - ①B領域の合算が75点～71点で且つB領域の点数が62～58点以上の受検者
 - ②A領域とC領域の合算が75点～71点で且つB領域の点数が62～58点以上の受検者
- 高ストレスではない
 - 上記に該当しない場合

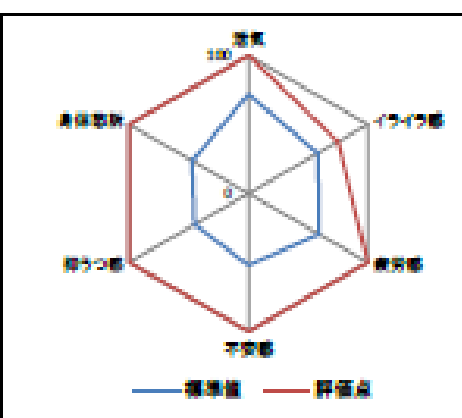
ストレスプロフィール

| チェック項目 | 評価点 | 標準点 | 状況メーター |
|----------------|-----|------|--------|
| 心理的な仕事の負担(量) | 12 | 7.9 | ☔ |
| 心理的な仕事の負担(質) | 12 | 8 | ☔ |
| 自覚的な身体的負担度 | 4 | 2 | ☔ |
| 職場での対人関係でのストレス | 9 | 6.3 | ☔ |
| 職場環境によるストレス | 4 | 2.5 | ☔ |
| 仕事のコントロール度 | 3 | 7.8 | ☀ |
| 技能の活用度 | 4 | 2.3 | ☔ |
| 仕事の適正度 | 1 | 2.3 | ☀ |
| 働きがい | 1 | 2.4 | ☀ |
| 合計 | 50 | 41.9 | |



A領域:【仕事上のストレス要因】
「あなたのストレス要因」
心理的な仕事の負担(量):業務の量的負担の増大又は増大感、業務密度の上昇
心理的な仕事の負担(質):業務上での強い緊張や責任の発生
自覚的な身体的負担:疲労の慢性化や身体的痛みや違和感
職場での対人関係:職場での意見や認識の食い違いや非協力的・非友好的な人間関係の発生
職場環境ストレス:物理的な職場環境(温度・湿度・臭い・音・業務量等)による負担
技能の活用度:自分自身の経験やスキルと現在の業務とのミスマッチ
「強いストレスには当てはまらない要因」
仕事のコントロール度/仕事の適正度/働きがい

| チェック項目 | 評価点 | 標準点 | 状況メーター |
|--------|-----|------|--------|
| 活気 | 12 | 8.6 | ☔ |
| イライラ感 | 9 | 7 | ☔ |
| 疲労感 | 12 | 7.1 | ☔ |
| 不安感 | 12 | 6.2 | ☔ |
| 抑うつ感 | 24 | 10.9 | ☔ |
| 身体懸念 | 44 | 20.8 | ☔ |
| 合計 | 113 | 58.4 | |



B領域:【最近1か月の精神・身体の状態】
「ストレスにより顕在化していると考えられる心身の反応」
活気:仕事や日常生活における活気や活力の低下
イライラ感:仕事や日常生活における苛立ちやイライラする事の増加
疲労感:慢性的な疲れや倦怠感
不安感:気持ちが落ち着かない、どきどきとして心細い感覚や感情
抑うつ感:気持ちの落ち込みや何事にも興味が持てない倦怠感、否定的思考
身体懸念:「頭が痛い」「お腹が痛い」「息苦しい」等の主観的な身体症状

【WEB受検の場合】

STEP① アカウントとパスワードを入力してログイン

ストレスチェック

日本語 | English | Portuguese | 中国 | tiếng việt

個人情報保護、機密情報保護のために、仮パスワードにて初めてログインされた方は、ログイン後必ず登録情報編集を行い必要事項をご登録のうえ、本パスワードを取得して下さい。

アカウント
アカウント名を入力

パスワード
パスワードを入力

ログイン

お問い合わせ

利用者の手引き

copyright © Wellness Support, Inc. All Right Reserved.

【WEB受検の場合】

STEP② ストレスチェックスタートを選択して開始！

ストレスチェック

日本語 | English | Portuguese | 中国 | tiếng việt

登録情報編集 ログアウト

ストレスチェックスタート

個人結果照会

医師面接指導申出窓口

メンタルヘルス相談窓口

付帯サービスのお申し込みはこちら

メンタルヘルスカケア動画

お問い合わせ

copyright © Wellness Support, Inc. All Right Reserved.

【WEB受検の場合】

STEP③ 4択の質問に対して、あてはまるものを選択！

The screenshot shows a web application interface for a stress check. At the top, there is a green header with the text "ストレスチェック" (Stress Check) on the left and language options "日本語 | English | Portuguese | 中国 | tiếng việt" on the right. Below the header, there are two buttons: "登録情報編集" (Edit registration information) and "ログアウト" (Logout). The main content area features a progress indicator with 17 dots, the second of which is highlighted in green, and the text "2/17問" (2/17 questions). Below this, the question text reads: "あなたの仕事についてうかがいます。" (We are asking you about your work.) followed by "時間内に仕事が処理しきれない" (I cannot finish my work within the time limit). There are four green buttons for selection: "そうだ" (That's right), "まあそうだ" (Somewhat right), "ややちがう" (Somewhat different), and "ちがう" (Different). At the bottom, there are two buttons: "タイトル画面に戻る" (Return to title screen) and "1つ前の画面へ" (Go to previous screen). The footer contains the text "copyright © Wellness Support, Inc. All Right Reserved."

【WEB受検の場合】

STEP④ 57項目の質問に回答すると瞬時に結果を表示！

ストレスチェック

日本語 | English | Portuguese | 中国 | tiếng viet

登録情報編集 | ログアウト

トップ > 結果閲覧 > ストレスチェック結果

ストレスチェック結果

職業性ストレス簡易調査(57項目)
検査実施年月日: 2022-12-12 15:51:20

評価 高ストレス状態とはいえない

総合コメント

【ストレスの中心を構成している要因】
心理的仕事の負担(量) / 心理的な仕事の負担(質) / 自覚的な身体的負担 / 職場での対人関係

【注意すべきストレス反応】
イライラ感

【ストレスを緩和する支援の機能状況(上司、同僚、家族・友人)】
上司、同僚及び家族・友人からの支援不足傾向が認められます。

【仕事や生活の満足度】
仕事や生活の満足度が低下しています。

あなたは高ストレス状態ではないと評価できます。しかし、ストレスの状態は変化を受けます。今回のストレスチェックの時点で問題は見られませんが、常にストレスを低下させたい。

A領域：仕事上の

良好な状況にあります。 / 今のところ問題は必要な状況ではない

心理的な仕事の負担(量) / 心理的な仕事の負担(質) / 自覚的な身体的負担 / 職場での対人関係でのストレス

働きがい / 仕事の適正度 / 技能の活用度 / 仕事のコントロール度

| チェック項目 | 評価点 | 標準点 | 状況 |
|----------------|-----------|-------------|----|
| 心理的な仕事の負担(量) | 8 | 7.9 | ☔ |
| 心理的な仕事の負担(質) | 8 | 8 | ☁ |
| 自覚的な身体的負担度 | 2 | 2 | ☁ |
| 職場での対人関係でのストレス | 7 | 6.3 | ☔ |
| 職場環境によるストレス | 2 | 2.5 | ☀ |
| 仕事のコントロール度 | 6 | 7.8 | ☀ |
| 技能の活用度 | 2 | 2.3 | ☀ |
| 仕事の適正度 | 2 | 2.3 | ☀ |
| 働きがい | 2 | 2.4 | ☀ |
| 合計 | 39 | 41.9 | |

B領域：最近1ヶ月の精神・身体の状態(心身のストレス反応)

| チェック項目 | 評価点 | 標準点 | 状況 |
|-----------|-----------|------|----|
| 活気 | 7 | 8.6 | ☀ |
| イライラ感 | 7 | 7 | ☁ |
| 疲労感 | 6 | 7.1 | ☀ |
| 不安感 | 6 | 6.2 | ☁ |
| 抑うつ感 | 9 | 10.9 | ☀ |
| 身体愁訴 | 20 | | |
| 合計 | 55 | | |

「ストレスにより表面化していると考えられる心身の反応」
イライラ感：仕事や日常生活における苛立ちやピリピリする事の増加

「表面化していない心身の反応」
活気 / 疲労感 / 不安感 / 抑うつ感 / 身体愁訴

C・D領域：周囲からの援助(周囲のサポート)

| チェック項目 | 評価点 | 標準点 | 状況 |
|--------------|-----------|-------------|----|
| 上司からのサポート | 10 | 8.4 | ☔ |
| 同僚からのサポート | 9 | 6.8 | ☔ |
| 家族・友人からのサポート | 8 | 4.7 | ☔ |
| 仕事や生活の満足度 | 5 | 4.5 | ☔ |
| 合計 | 32 | 30.6 | |

C領域：【周囲からの援助】

「支援の不足傾向が認められた項目」
上司との関係が協力的・友好的ではない傾向にあり、支援を求めたり、連携することが難しい。
同僚からの支援：同僚との関係が協力的・友好的ではない傾向にあり、支援を求めたり、連携することが難しい。
家族・友人からのサポート：家族・友人との関係が密ではなく、相談をしたり支援を求めることが難しい。

D領域：【仕事や生活の満足度】

「仕事や生活の満足度」
仕事や生活の満足度が低下しています。

【集団分析について(弊社の場合)】

管理システム
ログアウト

メニュー

代理店管理

特約代理店管理

クリニック管理

新着情報管理

新規面接指導希望

帳票ダウンロード(代理店)

帳票ダウンロード(企業)

帳票ダウンロード(実施者)

帳票ダウンロード(医師)

帳票ダウンロード(カウンセラ)

利用者検索

お問い合わせ

お問い合わせフォーム

応対履歴一覧

面接指導情報一覧

新規面接指導希望

面接指導予定一覧表

集団分析

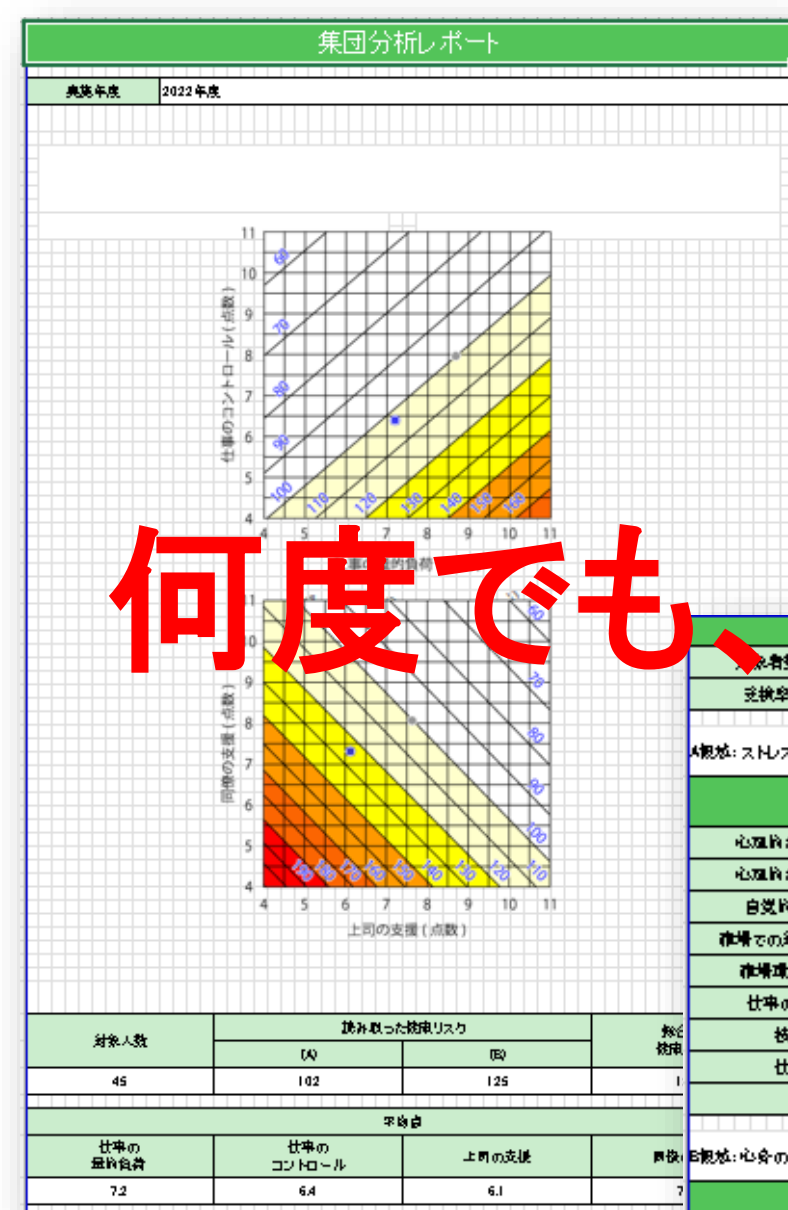
基本情報

| | | | |
|-------|----------------------|-----------|------------------------|
| 会社名 | 株式会社ウェルネスサポートデモアカウント | 担当者 | テスト 太郎 |
| 郵便番号 | 108-0000 | 都道府県 | 東京都 |
| 住所 | 〇〇 | ビル・マンション名 | ▲▲ビル |
| 電話番号 | 03-0000-0000 | メールアドレス | abcd@wellness-sp.co.jp |
| アカウント | WS202301 | パスワード | CXeeunW300 |

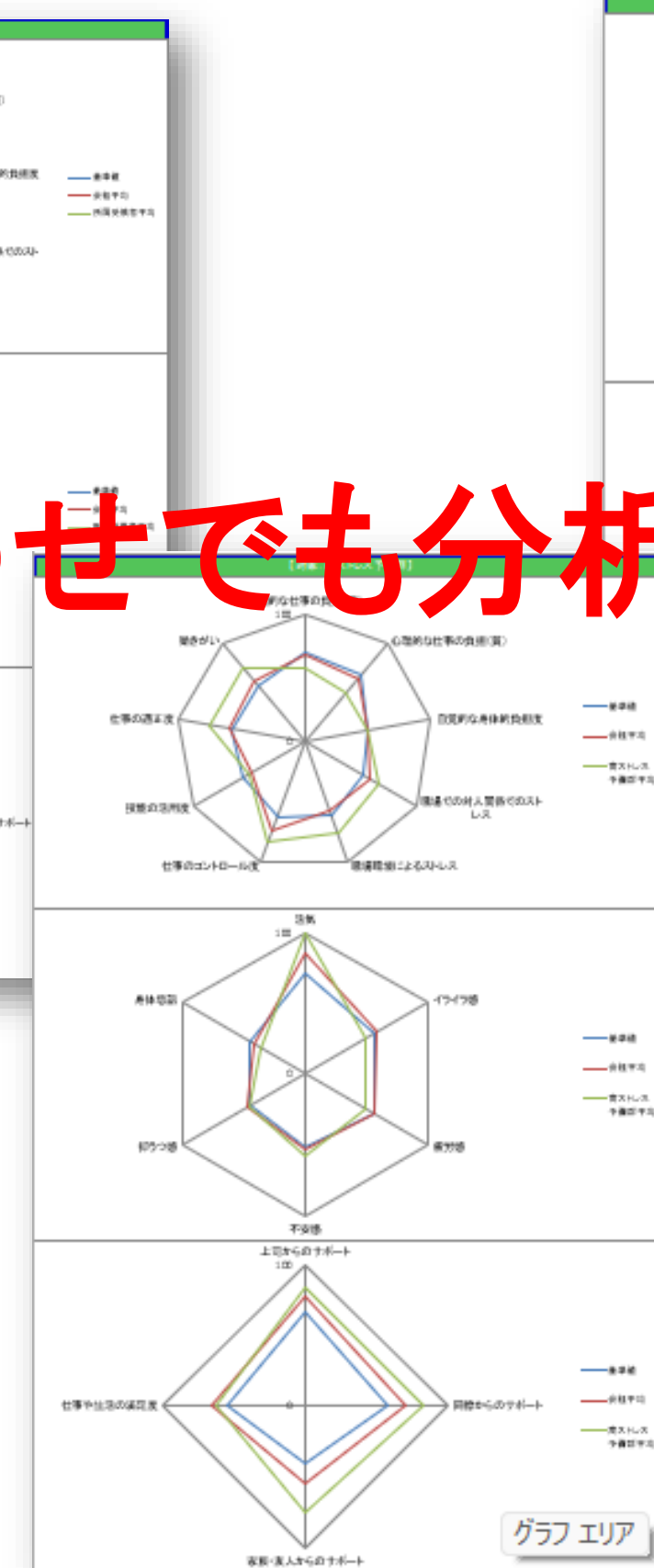
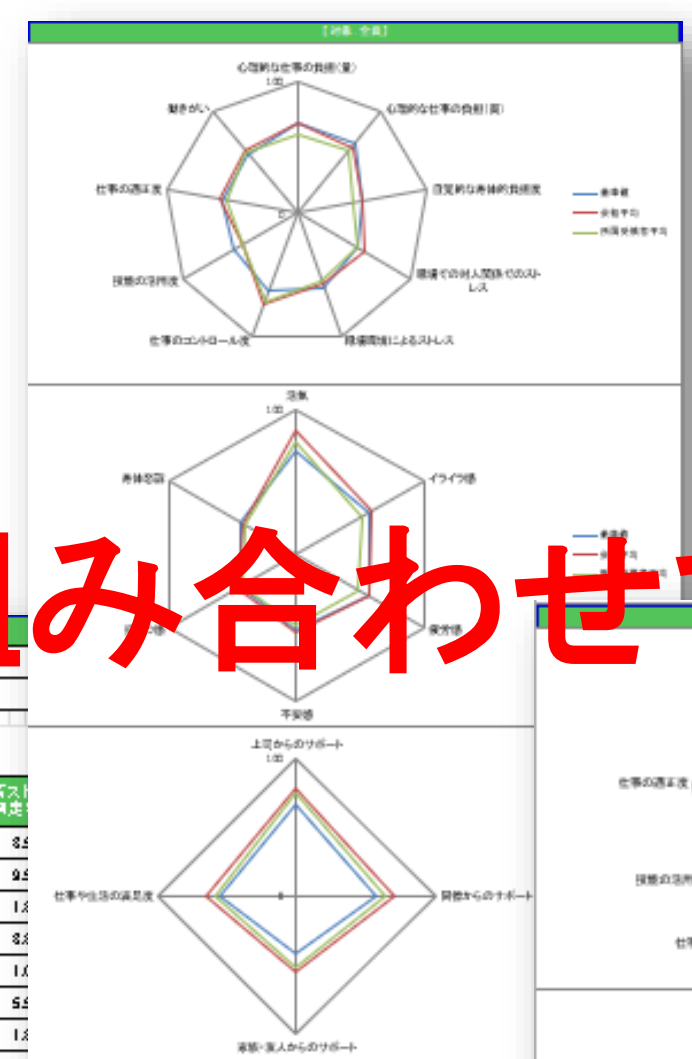
分析内容

| | | | | | |
|--|--|---|--|------------------------|--------------|
| 受検年度 | 2022年度 ▼ | | | | |
| 部署 | すべて (未登録) DX推進部 システムソリューション部 営業本部 広報室 秘書室 管理部 | すべて (未登録) IR・広報課 中部グループ 人事総務 役員秘書 情報システム課 | すべて (未登録) イギリス支店 シンガポール支店 中国支店 人事一課 人事二課 | すべて (未登録) 本社 | すべて (未登録) |
| ※[Ctrl]を押しながら選択する事で、複数選択が可能です。 <input type="checkbox"/> クイック検索 【ご注意】同一企業の集団分析を、他のPCと同じタイミングで行うと、正確な結果が得られません。 | | | | | |
| 職位 | すべて ▼ | | | | |
| 職種 | すべて ▼ | | | | |
| 年齢層 | すべて ▼ | 性別 | すべて ▼ | | |
| 入社経年 | すべて ▼ | 時間外労働時間 | すべて ▼ | | |

【集団分析について(弊社の場合)】



| 対象人数 | 45 | 受検率 | 100.00% | 受検者数 | 45 | 高ストレス率 | 0.00% |
|-----------------------|------|------|---------|-----------|----------|--------|-------|
| A領域: ストレスの要因に関する評価 | | | | | | | |
| | 基準値 | 会社平均 | 所属受検者平均 | 高ストレス判定平均 | 高ストレス判定率 | | |
| 心理的な仕事の負担(量) | 8.2 | 8.2 | 7.2 | 8.2 | 0.00% | | |
| 心理的な仕事の負担(質) | 8.2 | 7.8 | 7.4 | 9.2 | 0.00% | | |
| 自覚的な身体的負担度 | 2.0 | 2.0 | 1.7 | 1.8 | 0.00% | | |
| 職場での対人関係でのストレス | 6.2 | 7.0 | 6.8 | 8.2 | 0.00% | | |
| 職場環境によるストレス | 2.4 | 2.8 | 2.2 | 1.6 | 0.00% | | |
| 仕事のコントロール度 | 7.5 | 8.9 | 8.6 | 5.2 | 0.00% | | |
| 業務の透明度 | 2.2 | 1.9 | 1.9 | 1.8 | 0.00% | | |
| 仕事の適正度 | 2.8 | 2.4 | 2.2 | 3.2 | 0.00% | | |
| 働きがい | 2.8 | 2.5 | 2.4 | 3.2 | 0.00% | | |
| B領域: 心身のストレス反応に関する評価 | | | | | | | |
| | 基準値 | 会社平均 | 所属受検者平均 | 高ストレス判定平均 | 高ストレス判定率 | | |
| 疲労 | 8.5 | 10.2 | 9.8 | 10.5 | 12.0% | | |
| イライラ感 | 6.2 | 7.1 | 6.8 | 10.5 | 6.0% | | |
| 憂鬱感 | 6.2 | 6.8 | 5.8 | 8.5 | 6.0% | | |
| 不安感 | 6.2 | 6.4 | 5.8 | 10.0 | 7.0% | | |
| 寝うつ感 | 10.6 | 11.2 | 10.2 | 19.0 | 11.0% | | |
| 身体疼痛 | 19.5 | 18.6 | 18.2 | 20.0 | 16.0% | | |
| C領域: 周囲からの援助(周囲のサポート) | | | | | | | |
| | 基準値 | 会社平均 | 所属受検者平均 | 高ストレス判定平均 | 高ストレス判定率 | | |
| 上司からのサポート | 8.0 | 9.8 | 8.9 | 7.8 | 10.0% | | |
| 同僚からのサポート | 6.9 | 8.4 | 7.7 | 10.5 | 10.0% | | |
| 家族・友人からのサポート | 4.9 | 6.6 | 6.2 | 8.8 | 9.0% | | |
| 仕事や生活の満足度 | 4.4 | 5.8 | 4.7 | 8.0 | 5.0% | | |



何度でも、どんな組み合わせでも分析し放題！！

※詳細はお問合せください。

ご清聴ありがとうございました。

ここからは、よくあるご質問にお答えさせていただきます。



株式会社ウェルネスサポート
TEL 052-265-8921