

# メンタルヘルスチェック処理サービス



**HSC** **Healthy & Safety Consulting**  
HSC健康科学コンサルティング株式会社

# 事業内容

## 【HSC健康科学コンサルティング(株)スローガン】

やりがいを持っていきいき働く従業員と生産性の高い職場づくり

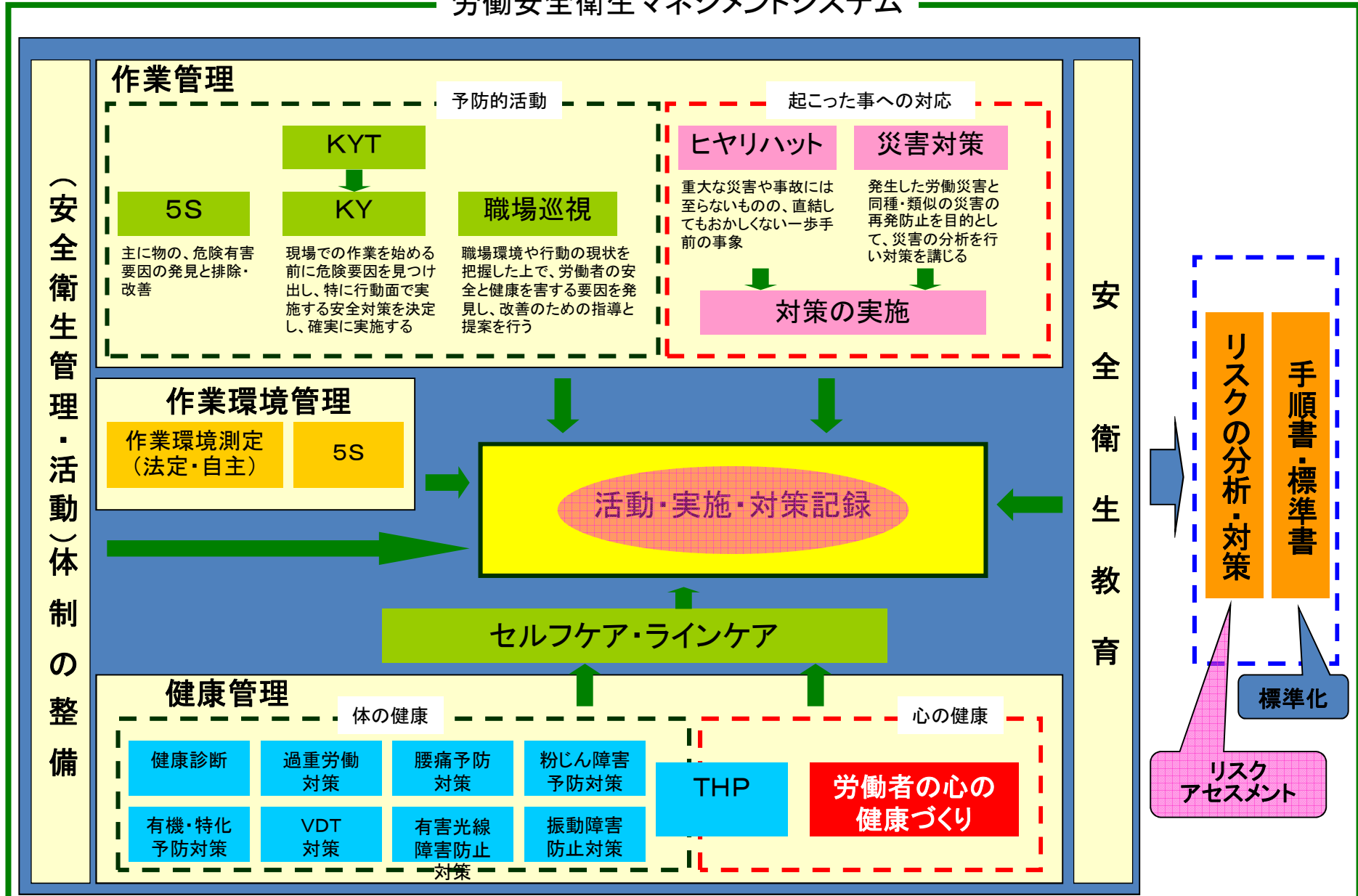


弊社スローガンの基、  
労働安全衛生の三管理を  
トータルに支援致します。

# 弊社メンタルヘルス支援の考え方

# 労働者の心の健康保持増進は労働安全衛生3管理の一環！

## 労働安全衛生マネジメントシステム



# メンタルヘルス対策は 安全衛生活動の一環で 決して、特別な活動ではない！

平成18年 厚生労働省

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」

第69条第1項の措置の適切かつ有効な実施を図るための指針

労働安全衛生法第六十九条（健康教育等）

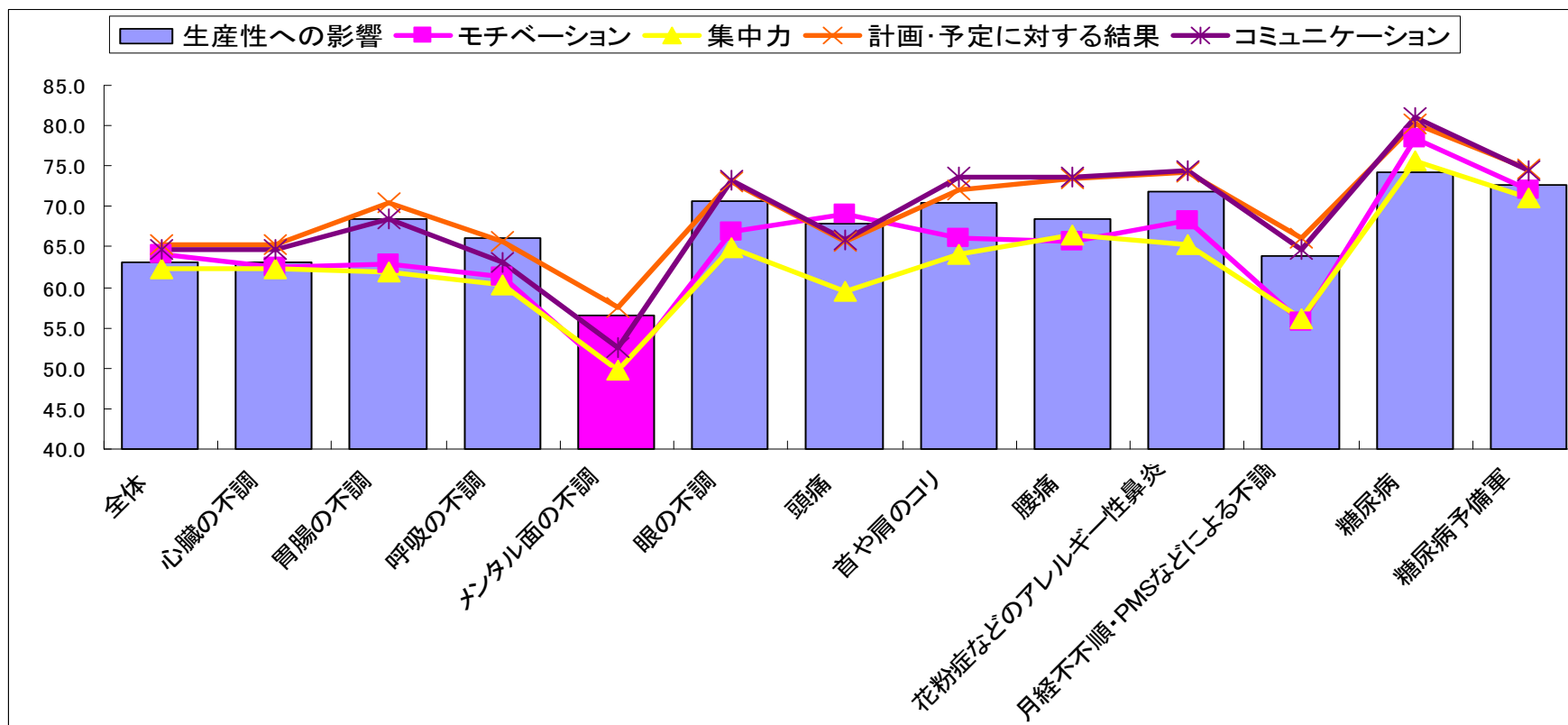
事業者は、労働者に対する健康教育及び健康相談その他労働者の健康の保持増進を図るため 必要な措置を継続的かつ計画的に講ずるように努めなければならない。

2 労働者は、前項の事業者が講ずる措置を利用して、その健康の保持増進に努めるものとする。

# 心の問題は労働者の生活や企業にとって 大きなリスクとなります！

## 生産性に影響する疾患・症状のワースト1は「メンタル面の不調」

健康時の業務遂行能力を100点とした場合の、各疾患・症状による不調時の業務遂行能力を「モチベーション」「集中力」「計画・予定に対する結果」「顧客や同僚とのコミュニケーション」の4項目および全体としての「生産性への影響」として自己採点してもらったところ、いずれの項目においても「メンタル面の不調」の際の点数がもっとも低かった。



資料: 健康日本21推進フォーラム「疾患・症状が仕事の生産性等に与える影響に関する調査結果2013」

# 安全衛生活動は企業・労働者双方の自覚と協力が必要

## 会社が制定・管理すべきこと

労働者が行うこと

遵守と協力

会社に来る前から

体制の整備

作業管理

作業環境管理

健康管理

安全衛生教育

こころと体の健康  
(自己保健義務)



安全衛生活動の基本は心とからだの健康保持増進  
働きがいのあり生産性の高い職場づくりを目指しましょう！

## 従業員

### 労務提供の義務

健康・スキルの保持増進

『セルフケア』

健康の必要性と現状の認識

自己肯定への行動

働きがい・QOL(生活の質)の向上

安全・健康の確保、生産・品質の向上

## 会社

### 安全配慮義務

気づきと成長の支援

『情報提供・支援』

心と身体の状態を考慮した教育

具体的行動のための情報提供・対策

働きがい・QOL(生活の質)の向上

安全・健康の確保、生産・品質の向上

# ストレスチェック義務化について

# ● ストレスチェック制度が労働安全衛生法に盛り込まれました

化学物質による健康被害が問題となった胆管がん事案の発生や、精神障害を原因とする労災認定件数の増加など、最近の社会情勢の変化や労働災害の動向に即応し、労働者の安全と健康の確保対策を一層充実するための改正

## 1. 化学物質のリスクアセスメントの実施

- 一定の危険性・有害性が確認されている化学物質による危険性又は有害性等の調査(リスクアセスメント)の実施を事業者の義務とする。

## 2. ストレスチェック及び面接指導の実施

- 常時使用する労働者に対して、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査(ストレスチェック)の実施を事業者の義務付け(労働者50人未満の事業場については当分の間努力義務)
- 検査の結果、一定の要件に該当する労働者から申出があった場合、医師による面接指導を実施することを事業者の義務とする。

## 3. 受動喫煙防止措置の努力義務

- 受動喫煙防止のため、事業者及び事業場の実情に応じ適切な措置を講じることを事業者の努力義務とする。

## 4. 重大な労働災害を繰り返す企業への対応

- 重大な労働災害を繰り返す企業に対して、厚生労働大臣が「特別安全衛生改善計画」の作成を指示することができるとする。(計画作成指示に従わない場合、計画を守っていない場合などに、大臣が勧告し、勧告に従わない場合はその旨を公表することができる。)

## 5. 第88条第1項に基づく届出の廃止

- 規模の大きい工場等で建設物、機械等の設置、移転等を行う場合の事前届出(法第88条第1項)を廃止。

## 6. 電動ファン付呼吸用保護具の型式検定

- 特に粉じん濃度が高くなる作業に従事する際に使用が義務付けられている電動ファン付き呼吸用保護具を型式検定・譲渡制限の対象に追加。

## 7. 外国に立地する検査機関の登録

- 国際的な動向を踏まえ、ボイラーなど、特に危険な機械等の検査・検定を行う機関について、日本国内に事務所のない機関も登録可能とする。

施行期日: 5、6は平成26年12月1日、3・4・7は平成27年6月1日、**2は平成27年12月1日**、1は平成28年6月までの政令で定める日

## ● ストレスチェック制度とは？

ストレスチェックの実施等が事業者の義務となりました ■ 施行日平成27年12月1日

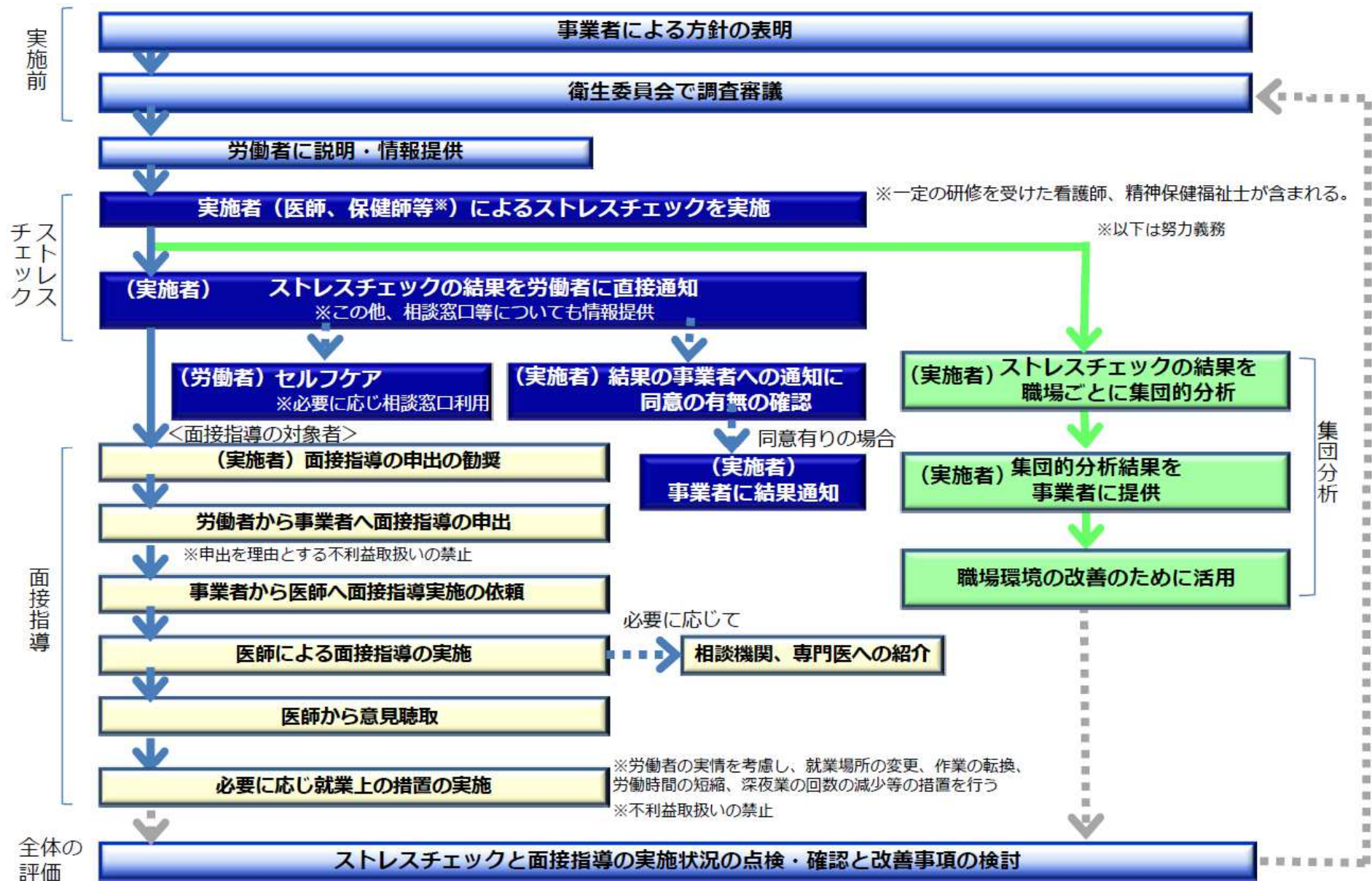
### ストレスチェック制度の目的

- ・一次予防を主な目的とする(労働者のメンタルヘルス不調の未然防止)
- ・労働者自身のストレスへの気づきを促す
- ・ストレスの原因となる職場環境の改善につなげる

- 常時使用する労働者に対して、医師、保健師等による心理的な負担の程度を把握するための検査(ストレスチェック)を実施することが事業者の義務となります。(労働者数50人未満の事業場は当分の間努力義務)
- 検査結果は、検査を実施した医師、保健師等から直接本人に通知され、本人の同意なく事業者に提供することは禁止されます。
- 検査の結果、一定の要件に該当する労働者から申出があった場合、医師による面接指導を実施することが事業者の義務となります。また、申出を理由とする不利益な取扱いは禁止されます。
- 面接指導の結果に基づき、医師の意見を聴き、必要に応じ就業上の措置を講じることが事業者の義務となります。



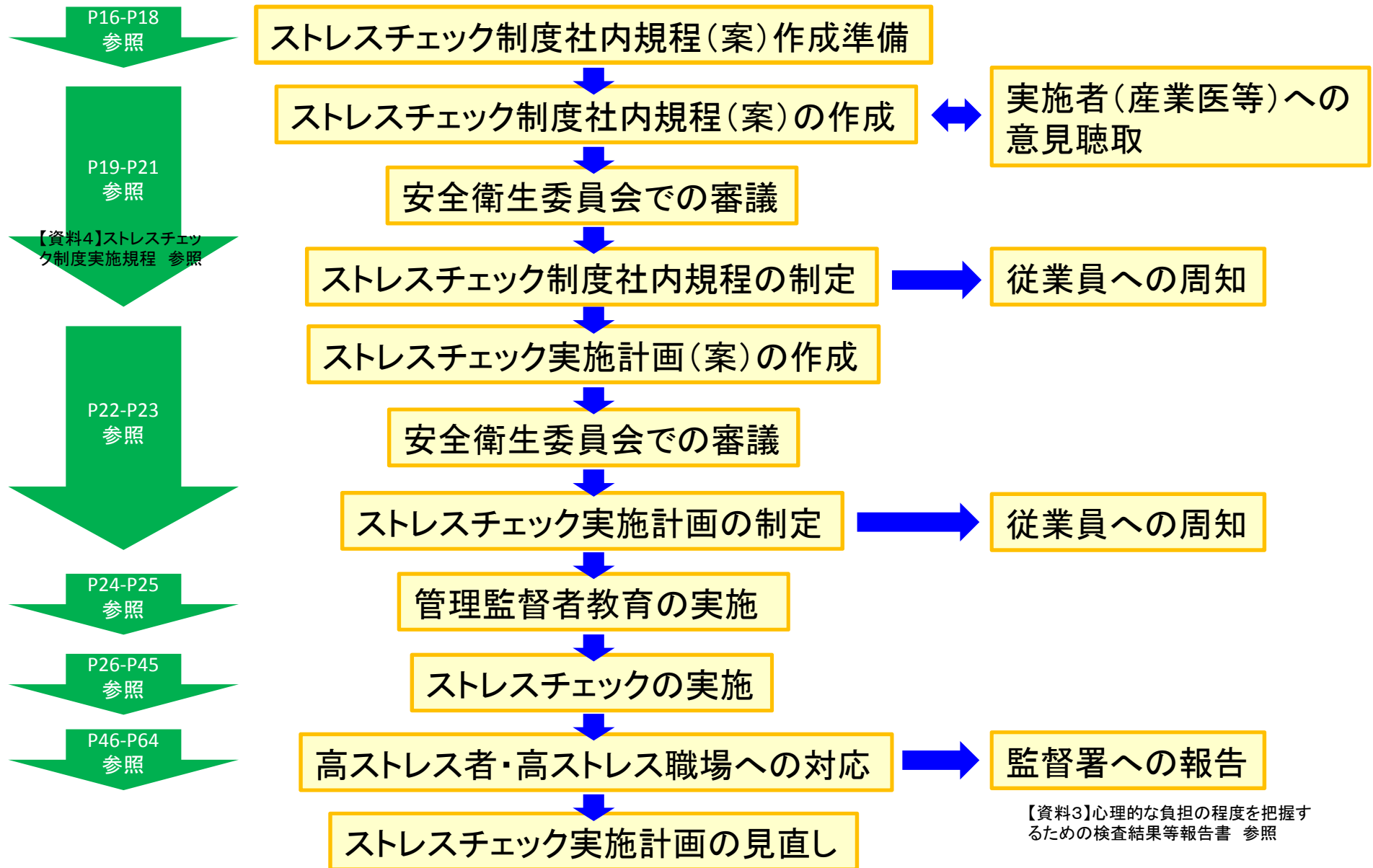
# ● 創設されたストレスチェック制度の概要



厚生労働省「改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度について」より抜粋

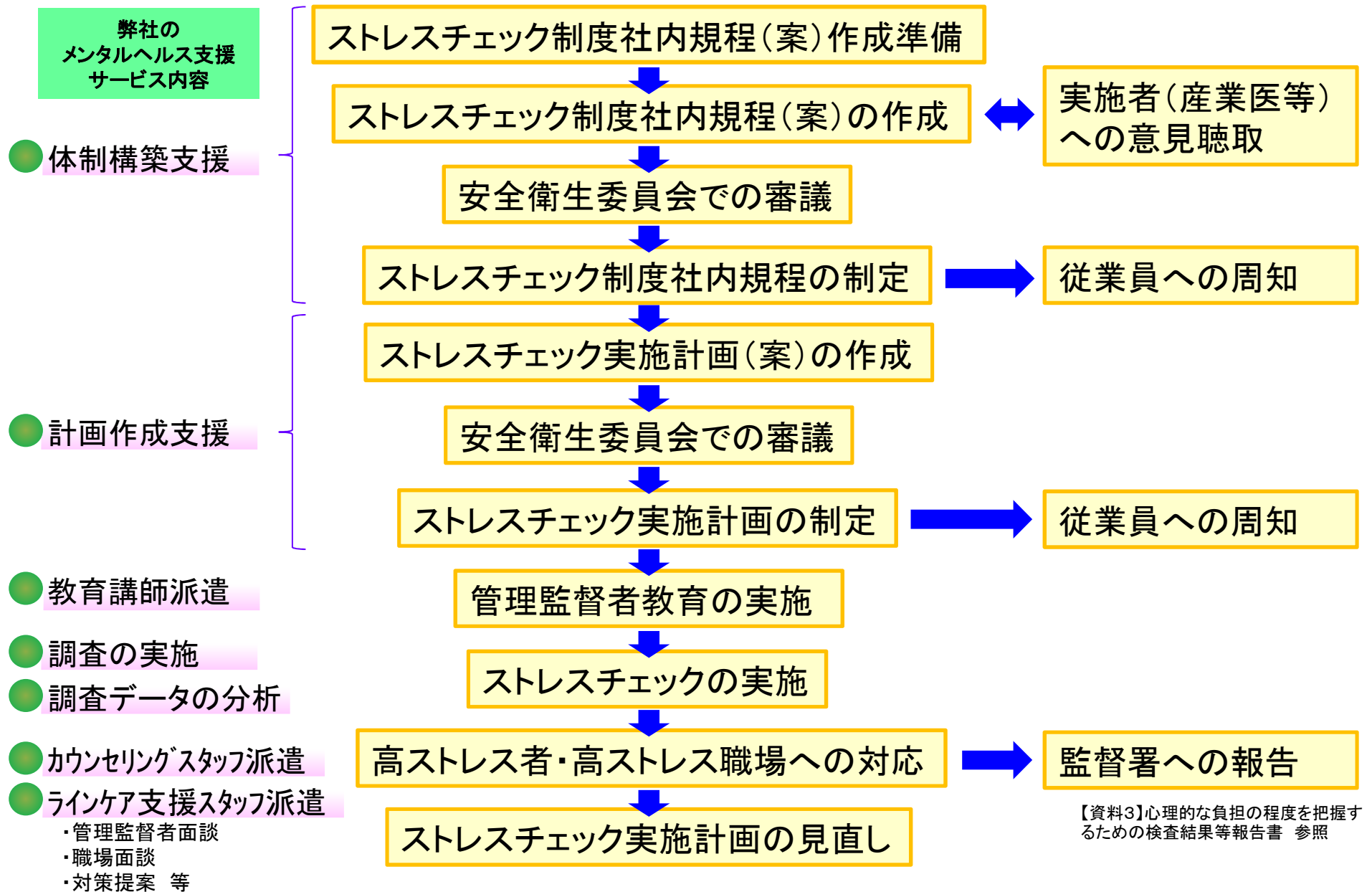
# ストレスチェック制度を 事業場に取り入れる流れについて

# ● 創設されたストレスチェック制度事業場の準備



【資料3】心理的な負担の程度を把握するための検査結果等報告書 参照

# ● 創設されたストレスチェック制度事業場の準備と弊社の支援サービス





ストレスチェック制度  
社内規程（案）作成準備  
【体制の構築】

## ● ストレスチェック制度社内規程(案)作成準備① (ストレスチェック規程に定める担当や対象範囲)

	担当になれる資格または対象範囲	主な役割
ストレスチェック実施者	医師・保健師・検査を行うために必要な知識についての研修であって厚生労働大臣が定めるものを修了した看護師又は精神保健福祉士	ストレスチェック制度の実施 責任・方針の決定
ストレスチェック制度担当者	衛生管理者又はメンタルヘルズ指針に規程する事業場内メンタルヘルズ推進担当者を指名することが望ましい	実施計画の策定、当該事業場の産業医等の実施者又は委託先の外部機関との連絡調整及び実施計画に基づく実施の管理等
ストレスチェック実施事務従事者	検査を受ける労働者について解雇、昇進又は異動に関して直接の権限を持つ監督的地位にない者で、産業保健スタッフ、事務職員など	ストレスチェックに関する案内、調査票の配布や回収、結果の保存、面接指導の申し出受付等、監督署への報告 等
ストレスチェック処理者	外部業者等	調査票の作成、データ入力、結果作成、集計作成 等
面接指導実施医師	医師	申し出のあった高ストレス者に対する面接指導、面接指導結果記録の作成、面接による評価を踏まえた本人への指導・助言、同意を得た従業員の個人情報事業者へ報告、就業上の措置の決定と実施 等
面接指導の申し出受付担当者	検査を受ける労働者について解雇、昇進又は異動に関して直接の権限を持つ監督的地位にない者で、産業保健スタッフ、事務職員など	面接指導実施医師と当該従業員の面接指導日程調整 等
ストレスチェックの対象者	一 期間の定めのない労働契約により雇用されている正社員 二 期間を定めて雇用されている契約社員 三 パート・アルバイト社員 四 人材派遣会社から株式会社 に派遣されている派遣社員	労働者にストレスチェックを受検する義務はないが、ストレスチェック制度を効果的なものとするためにも、全ての労働者がストレスチェックを受検することが望ましいという制度の趣旨を事業場内で周知する



# ストレスチェック制度 社内規程（案）作成～規程の制定

具体的な規程の例は【資料4】ストレスチェック制度実施規程を参照下さい

## ● ストレスチェック制度社内規程(案)の作成と安全衛生委員会の審議

改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度に関する指針(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、決定日:2015年4月15日、適用日:2015年12月1日)に「ストレスチェック制度の実施にあたっては、その実施体制・実施方法、不利益取扱いの防止などの事項を、総括安全衛生管理者、衛生管理者、産業医などで構成される衛生委員会などで調査・審議し、その結果を踏まえてストレスチェック制度の実施に関する規程を定めなければならない。」と規程しています。

### 【安全衛生委員会で審議し規程として定める事項】

- ① ストレスチェック制度の目的に係る周知方法
- ② ストレスチェック制度の実施体制
- ③ ストレスチェック制度の実施方法
- ④ ストレスチェック結果に基づく集団ごとの集計・分析の方法
- ⑤ ストレスチェックの受検の有無の情報の取扱い
- ⑥ ストレスチェック結果の記録の保存方法
- ⑦ 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利用方法
- ⑧ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析に関する情報の開示、訂正、追加及び削除の方法
- ⑨ ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析に関する情報の扱いに関する苦情の処理方法
- ⑩ 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
- ⑪ 労働者に対する不利益な取扱いの防止

# ●安全衛生委員会の審議内容を従業員に周知させましょう

## 労働安全衛生法

第十八条 事業者は、政令で定める規模の事業場ごとに、次の事項を調査審議させ、事業者に対し意見を述べさせるため、衛生委員会を設けなければならない。

一～三（略）

四 前三号に掲げるもののほか、**労働者の健康障害の防止及び健康の保持増進に関する重要事項**

## 労働安全衛生規則

第二十二條（衛生委員会の付議事項）

法第十八条第一項第四号の労働者の**健康障害の防止及び健康の保持増進に関する重要事項**には、次の事項が含まれるものとする。

一～七（略）

八 労働者の健康の保持増進を図るため必要な措置の実施計画の作成に関すること。

九 長時間にわたる労働による労働者の健康障害の防止を図るための対策の樹立に関すること。

十 **労働者の精神的健康の保持増進を図るための対策の樹立に関すること。**

## 労働安全衛生法等の一部を改正する法律(労働安全衛生法関係)等の施行について

(平成18年2月24日付け基発第 0224003 号)

衛生委員会の付議事項（第 22 条関係）

第 10 号は、精神障害等の労災認定件数が増加しており、事業場において労使が協力してメンタルヘルス対策を推進する重要性が増していることから、衛生委員会等の付議事項として、第 8 号とは別に、「労働者の精神的健康の保持増進を図るための対策の樹立に関すること」を明記したこと。

なお、この樹立に関することには、

①事業場におけるメンタルヘルス対策の実施計画の策定等に関すること

②事業場におけるメンタルヘルス対策の実施体制の整備に関すること

③労働者の精神的健康の状況を事業者が把握したことにより当該労働者に対して不利益な取扱いが行われるようなことがないようにするための対策に関すること

④労働者の精神的健康の状況に係る健康情報の保護に関すること

⑤**事業場におけるメンタルヘルス対策の労働者への周知に関することが含まれること**

# ストレスチェック制度 実施計画（案）作成～実施計画の制定





# ストレスチェック制度 管理監督者教育について

## ● 管理監督者教育内容の例

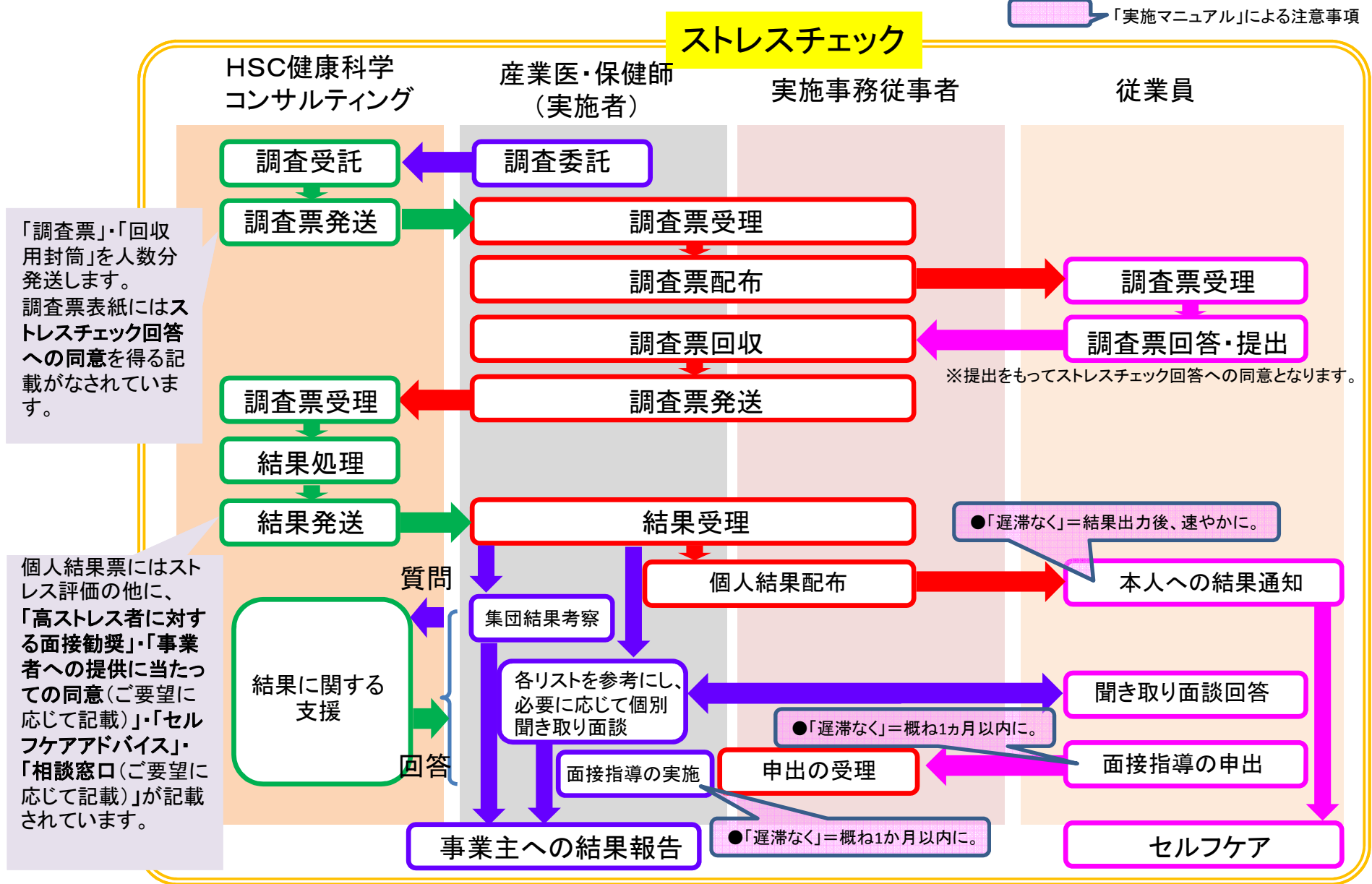
- 労働安全衛生活動とは
- 職場のメンタルヘルス対策が必要な背景
- 心の問題がもたらす企業リスク
- ストレスチェック制度実施規程の説明
- ストレスチェック実施方法(職業性ストレス簡易調査とは)
- ストレス実態把握後の対策について(個人ケア・ラインケア方法)
- メンタルヘルス対策における管理監督者と従業員の役割
- 実施スケジュール

# ストレスチェックの実施について

# ● 弊社ストレスチェックサービス ご利用の流れ

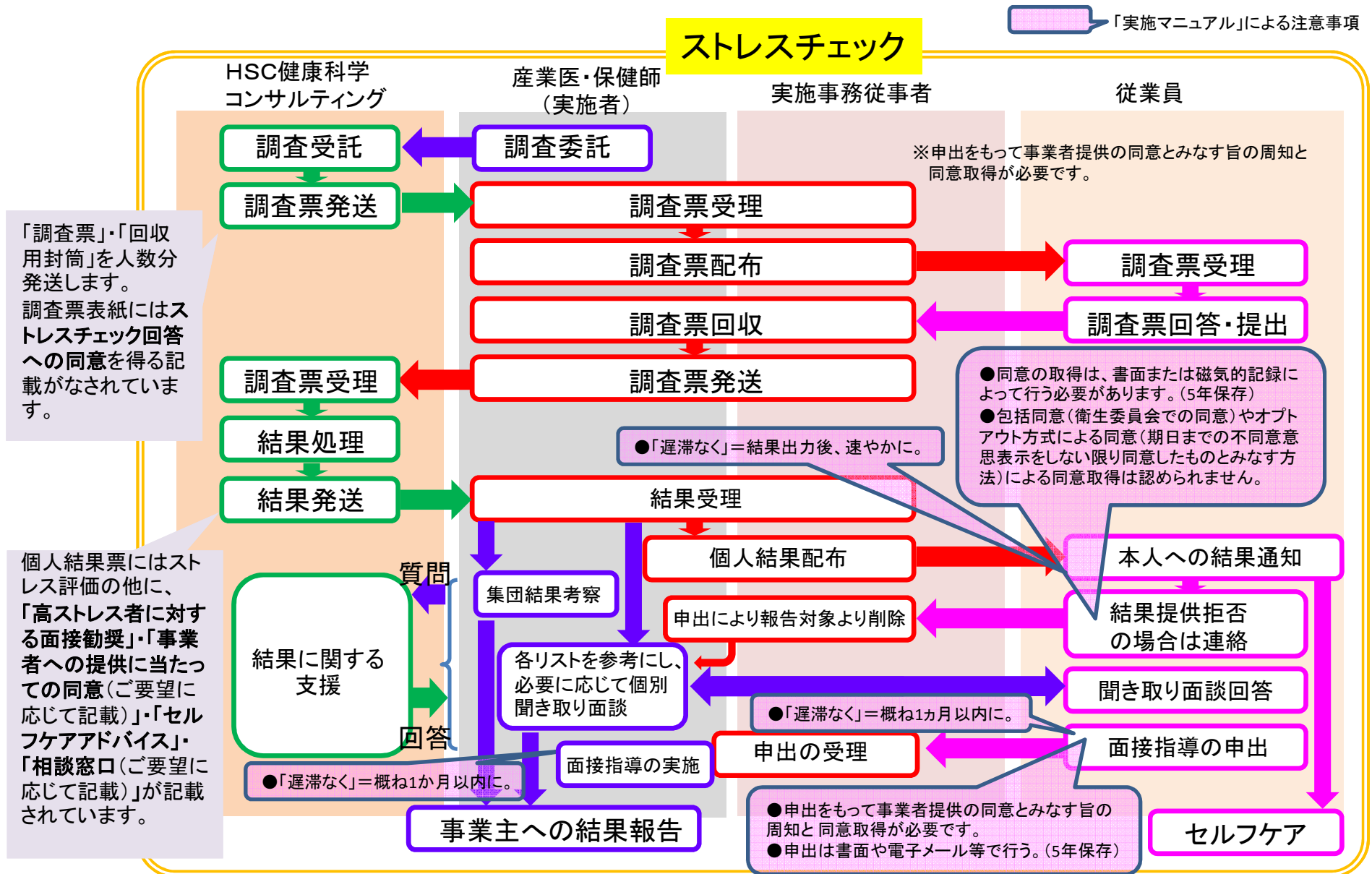
## ＜事業者への提供がなされない場合のフロー＞

「実施マニュアル」による注意事項



# ● 弊社ストレスチェックサービス ご利用の流れ

## ＜事業者への提供がなされる場合のフロー＞

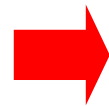
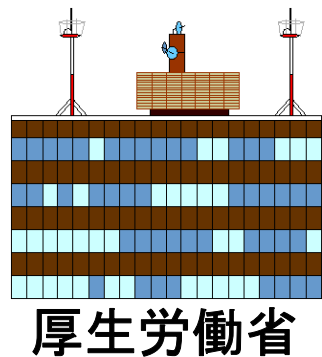


# ストレス調査の内容①

## 調査票について

# 職業性ストレス簡易調査を使用しております。

## 「厚生労働省 平成11年度作業関連疾患の 予防に関する研究」の成果物



### 職業性ストレス 簡易調査

質問が  
57項目

5分程で  
回答できる

身体的症状

心理的反応

ストレスの原因

周りからの  
サポート

厚生労働省は平成7年から5年間かけ、短時間で簡単にストレスを評価できる「職業性ストレス簡易調査票」を開発しました。この調査票は、質問が57項目と少なく、5分程で回答できるように作成されています。従来からの質問を見直し、より幅広くストレスの原因や周りからのサポート、心理的反応、本人のパーソナリティ、身体的症状などを総合的に把握ができ、どのような職場でも活用することができるようになっています。

# 弊社では相談要望の問診を 1問加えております


④心の健康の問題について何か相談したいことがありますか？  
該当する項目番号に ☑ を記入してください。

- 1. 相談したいことはない
- 2. 相談したいことはあるが今すぐ相談しようとは思わない
- 3. 相談したいことがあり、今すぐ(例えば1ヶ月以内)にでも相談したい
- 4. その他 ( )



# 職業性ストレス簡易調査票の様式

## MENTAL HEALTH 職業性ストレス簡易調査票 CHECK



本調査による健康情報は事業場の取り決めた方法により皆様の健康確保・増進のため活用され、それ以外の目的では使用又は開示されることは一切ありません。

①ご回答いただいた方全員に現在のストレス状態等が分かる「ストレスプロフィール」をお返し致します。ご自身の心のセルフケアにお役立て頂けます。

②回答したくない設問については未記入でも構いません。ただし、正確な評価判定が出来ません。また、記入漏れや誤りについても同様ですので出来る限り現在の状態をご記入下さい。

③ご回答いただいた結果は、公衆衛生向上のための学術研究等に使用することがあります。但しそのデータは統計処理等に用いられるため個人が特定されることはありません。

この記載についてご承諾頂ける場合は、調査票に該当するお答えをご記入のうえ、ご提出下さい。本調査票のご提出をもって記載事項への同意とさせていただきます。ご承諾いただけない場合は、未記入のまま事業場の担当者までご連絡下さい。

回収管理等に必要となりますので、必ずご記入下さい。

職場名	
氏名カナ	
氏名	

※本アンケートは厚生労働省労働安全衛生局委託研究「労働者 対して 1 年定年退職前後の予期に際する研究『労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書』(産研報 2009)」に基づき作成されており、その内容と一致する場合があります。

以下個人情報情報は必ずご記入ください。

問診記入日	年	月	日
会社名			
部署名・部課名			
個人番号又は、社員番号			
お名前(カナ)			
お名前(漢字)			
生年月日	年	月	日 生
性別	男	・	女

以下の回答結果を基に、あなたへの評価票を作成します。内容は一切公表されませんので、正確にご記入下さい。

①あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
1. 非常にたくさん仕事をしていなければならない				
2. 時間内に仕事を処理しなければならない				
3. 一生懸命働かなければならない				
4. かなり注意を集中する必要がある				
5. 高度な知識や技術が必要不可欠の仕事だ				
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				
7. からだを大変よく使う仕事だ				
8. 自分のペースで仕事ができる				
9. 自分で仕事の進め方や方法を決められることができる				
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる				
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない				
12. 私の部署内で意見の食い違いがある				
13. 私の部署と他の部署とがうまく合わない				
14. 私の職場の雰囲気は友好的である				
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				
16. 仕事の内容は自分に合っている				
17. 働きがいのある仕事だ				

②最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	時々 ほとんど なかった	しばしば あった	ほとんど いつも あった
1. 落ちがいてくる			
2. 元気がいっぱい			
3. 生き生きする			
4. 怒りを感じる			
5. 内心腹立たしい			
6. イライラしている			
7. ひどく疲れた			
8. へとへとだ			
9. だるい			
10. 気がはりつめている			
11. 不安だ			
12. 落ち着かない			
13. 抑うつだ			
14. 怒りをするも面倒だ			
15. 物事に集中できない			
16. 気分が晴れない			
17. 仕事に手につかない			
18. 悲しいと感じる			
19. めまいがする			
20. 体のふしふしが痛む			
21. 寝付くことができない			
22. 首筋や肩がこる			
23. 腰が痛い			
24. 目が疲れる			
25. 動作や息切れがする			
26. 胃腸の具合が悪い			
27. 食欲がない			
28. 便秘や下痢をする			
29. よく眠れない			

③あなたの周りの方々にうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

イ. 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				
2. 職場の同僚				
3. 配偶者、家族、友人等				

ロ. 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
1. 上司				
2. 職場の同僚				
3. 配偶者、家族、友人等				

ハ. 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聞いてくれますか?

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

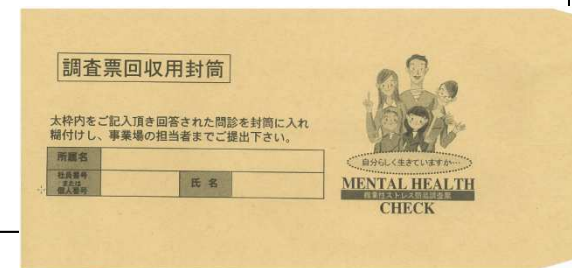
ニ. 満足度について

	満足	まあ満足	やや満足	不満足
1. 仕事に満足だ				
2. 家庭生活に満足だ				

④心の健康の問題について何か相談したいことがありますか?  
該当する項目番号に☑を記入してください。

1. 相談したいことはない  
 2. 相談したいことはあるが今すぐ相談しようとは思わない  
 3. 相談したいことがあり、今すぐ(例えば1ヶ月以内)にでも相談したい  
 4. その他( )

お疲れさまでした。  
後日、評価結果をご送致致します。



労働安全衛生法(昭和47年法律第57号)第66条の10第7項の規程に基づき、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より、ストレスチェックの調査票として望ましいとされている調査票

# 弊社調査票は2種類から選択いただけます

## 職業性ストレス簡易調査

(通常バージョン)

- ※ 本調査は、H18年「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に謳われているセルフケア等に活かして頂ける調査となっています。

## 職業性ストレス簡易調査

(疲労蓄積度自己チェック付きバージョン)

- ※ 本調査は、H18年「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に謳われているセルフケア等に活かして頂ける調査となっています。
- ※ 疲労蓄積度自己チェックとは、厚生労働省における「過重労働による健康障害防止総合対策」の中で、労働者の疲労蓄積の自己診断および積極的健康管理のために公表されているチェックリストです。本調査は過重労働による疲労蓄積に対するケア等に活かして頂ける調査となっています。

# 疲労蓄積自己チェック付バージョンで追加される問診内容

	ほとんどなかった	時々あった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
25. 動悸や息切れがする				
26. 胃腸の具合が悪い				
27. 食欲がない				
28. 便秘や下痢をする				
29. よく眠れない				
30. 体の調子が悪い				
31. することに間違いが多い				
32. 仕事中、強い眠気に襲われる				
33. やる気が出ない				
34. 朝起きた時や夕方に疲れを感じる				
35. 以前とくらべて、疲れやすい				

⑤最近1か月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の口をチェックを付けてください。

1. 1か月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当	<input type="checkbox"/> 多い	<input type="checkbox"/> 非常に多い
2. 不規則な勤務（予定の変更、突如の仕事）	<input type="checkbox"/> 少ない	<input type="checkbox"/> 多い	
3. 出張に伴う負担（頻度・拘束時間・時差など）	<input type="checkbox"/> ない又は小さい	<input type="checkbox"/> 大きい	
4. 深夜勤務に伴う負担（★1）	<input type="checkbox"/> ない又は小さい	<input type="checkbox"/> 大きい	<input type="checkbox"/> 非常に大きい
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である	<input type="checkbox"/> 不適切である	
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい	<input type="checkbox"/> 大きい	<input type="checkbox"/> 非常に大きい
7. 仕事についての身体的負担（★2）	<input type="checkbox"/> 小さい	<input type="checkbox"/> 大きい	<input type="checkbox"/> 非常に大きい

★1：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。

深夜勤務は、深夜時間帯（午後10時～午前5時）の一部または全部を含む勤務を言います。

★2：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

※ 追加問診箇所

# 実施主旨等を従業員にご理解いただく記事も記載できます。(バリエーション様式)

## こころの健康づくり活動の流れ

厚生労働省の健康状況調査によると、仕事や職業生活で強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合は年々増加し、昭和57年の調査で約50%であったものが、平成19年の調査では58%に達しています。  
 このようなことから、厚生労働省では、事業場における労働者の心の健康の保持増進を図るため、事業者が行うことが望ましい基本的な措置（メンタルヘルスクエア）の具体的実施方法を総合的に示した「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を平成18年3月に発表しました。  
 当社におきましても、指針内容を考慮しながら従業員皆さんのこころの健康づくり活動を展開してゆきます。

### ●こころの健康を保つために大切なこと

メンタルヘルスクエアの基本は、自分自身で心に負担がかかっていないか気づき、自分にあったセルフケアを行うことが大切です。  
 当社では「職業性ストレス簡易調査」により従業員の皆様のセルフケアを支援致します。  
 この「職業性ストレス簡易調査」によりセルフケアを行うためのアドバイスが得られますので皆様の心のセルフケアにお役立て下さい。

### ●「ストレスプロフィール(結果票)」をご回答者全員にお返し致します。



はじめませんか？ あなたのセルフケア

自分に気づく

高ストレスセルフケアおすの目安

職業性ストレス 50、20に  
 生活満足度 30、  
 生活満足度 10、  
 パフォーマンス 20、

特別！早く欲しいねん!!

1月1日行動する

心身のセルフケアのアドバイスが提供されます!



### 1月1日行動する はじめましょう！あなたのセルフケアプログラム!!

あなたに合わせたセルフケアプログラムを見つけてください。




# 従業員への回答任意の案内と 個人情報取扱いに関する同意

## 【必ずお読みください】

本調査は労働安全衛生法第66条の10項に基づく調査です。

第六十六条の十

事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師、保健師その他の厚生労働省令で定める者（以下この条において「医師等」という。）による心理的な負担の程度を把握するための検査を行わなければならない。

①回答したくない場合は未記入でもかまいません。

※1 未記入の場合や記入漏れの場合は心理的な心の負担の評価判定がお返しできません。

※2 ご自身の心の健康状態を把握するためにも出来る限り現在の状態をご回答下さい。

②ご回答いただいた方全員に現在のストレス状態等が分かる「ストレスプロフィール」（結果）をお返し致します。ご自身の心のセルフケアにお役立て頂けます。

③ご回答いただいた結果は、公衆衛生向上のための学術研究等に使用することがあります。但しそのデータは統計処理等に用いられるため個人が特定されることはありません。

上記記載についてご承諾頂ける場合は、調査票に該当するお答えをご記入のうえ、ご提出下さい。本調査票のご提出をもって上記、記載事項への同意とさせていただきます。ご承諾いただけない場合は、未記入のまま事業場の担当者までご返却下さい。

※本サービスは厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課「労働省 平成11年度作業関連疾患の予防に関する研究『労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書』成果物 2000」に基づき作成されております。

# ストレス調査の内容②

## 個人への結果通知内容



# ストレスプロフィールとは？

調査の結果は主として、「**個人**」に対しフィードバック。労働者は自分のストレスに気づき、自ら対処方法を考えられるようになっていきます。



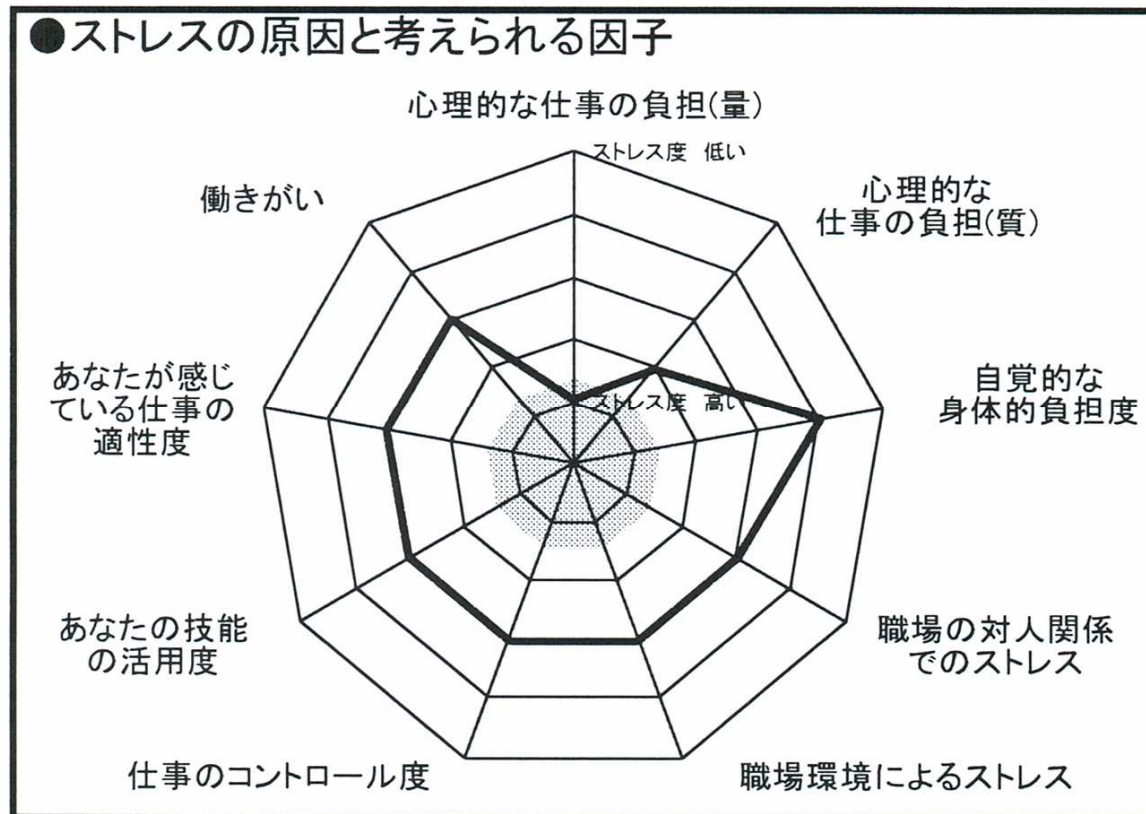




# ストレスの原因となる職業性因子

心理的な仕事の量的負担、心理的な仕事の質的負担、身体的負担、コントロール、技術の活用、対人関係、職場環境、仕事の適性度、働きがいから構成されています。

## ～ 仕事に関する9つの項目を評価 ～



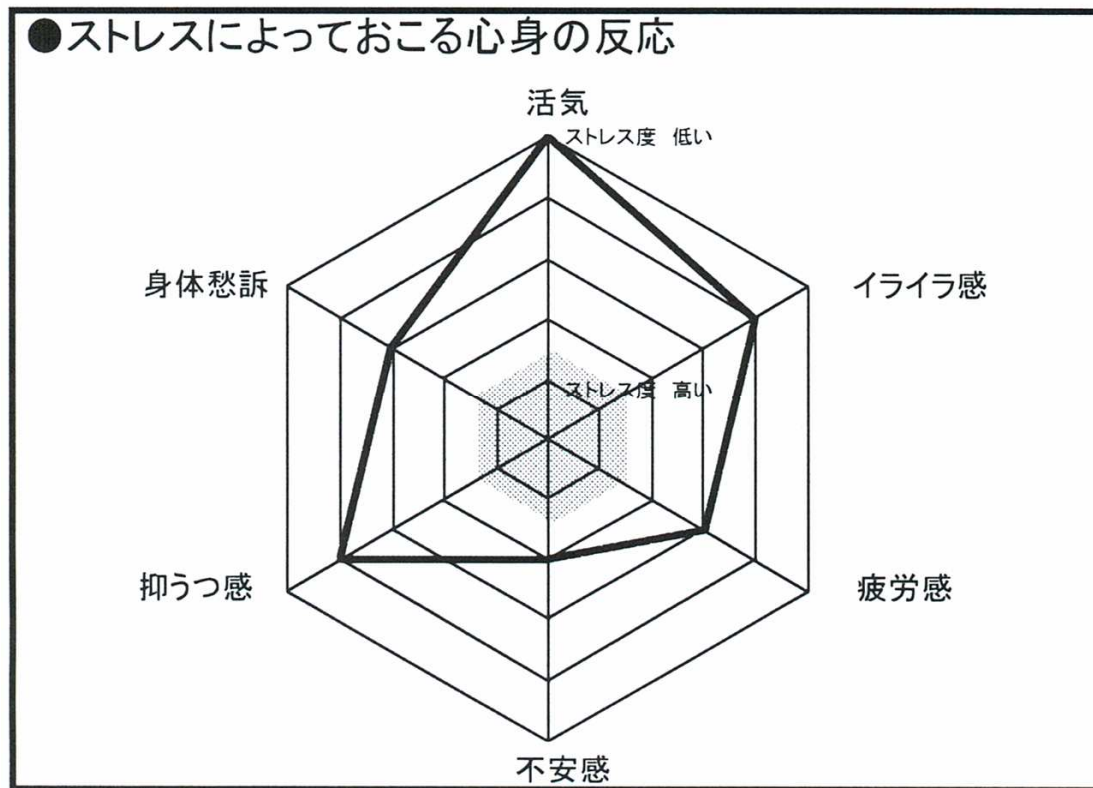




# ストレスによって起こる心身の反応因子

ポジティブな心理的反応の尺度として活気、  
 ネガティブな心理的反応の尺度としてイライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、  
 身体的ストレス反応の尺度として身体愁訴から構成されています。

～ 心理的ストレス反応と身体的ストレス反応を評価 ～

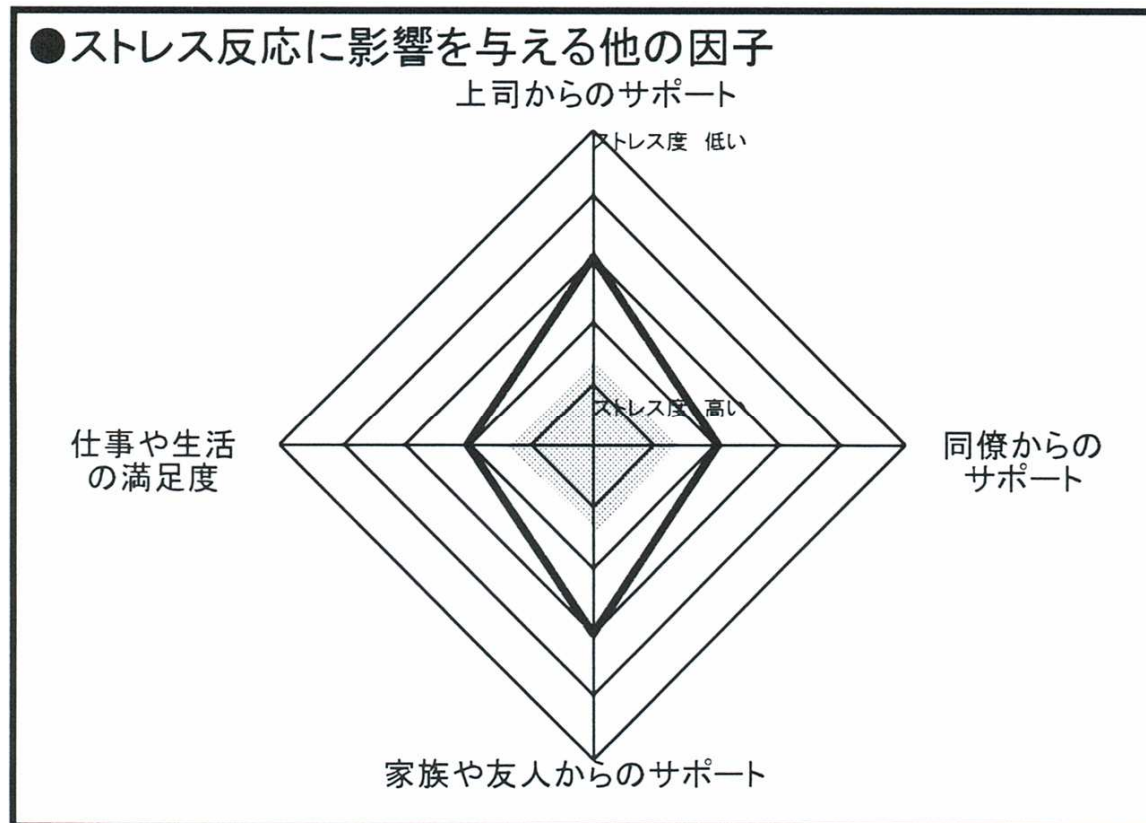




# ストレスに影響を与えるその他の因子

上司、同僚、および配偶者・家族・友人からのサポートから構成されています。

～ サポート状態や現状の満足度を評価 ～



# 個人へのストレスチェック結果通知内容

## 見本

「ストレスへの気づき」とは、あなたが、心の健康について理解するとともに、自らのストレスや心の健康状態について適切に認識できるようになることです。ストレスに対処するには、ストレス要因に対するストレス反応（ストレスによって筋肉等の緊張がおこっていること）に気づくことが必要です。

# ストレスプロフィール

はじめませんか？  
あなたに合ったセルフケア！

※本プロフィールは厚生労働省労働安全衛生部労働衛生課「労働安全」平成11年度作業関連疾患の予防に関する研究「労働現場におけるストレス及びその影響軽減に関する研究報告書」(平成20年)に基づき作成されております。

### このプログラムの活用方法！

自分を知る

自分らしく生きる

自分を知る：自分を知るグラフを参考に何が原因かを認識しましょう。

自分らしく生きる：行動する。表裏のセルフケアプログラムを参考に、あなたに合った内容を行ってみましょう。

### 自分に気づく

心と身体の反応について

現在の自分や環境で将来などの先のことを考えると色々不安を感じたり、落ち着かなかつたり、気分が落ち込むことは誰にでもある正常な反応です。しかし、その不安に対する対処法や解決方法が思い浮かばない場合は精神疲労を大きくします。大切なのは積極的に相談したり色々な気分転換方法を日頃から行い、早めの心のケアを行うことです。

体の状態で疲労の症状が時々あるようですが、問題の原因や問題の対処法が分からなければ、一度専門医に相談することをお勧めします。

### コミュニケーションについて

あなたの場合、困ったときや悩み事に対しては上司や同僚、家族の方々に気軽に話ができたり、困った時に相談に乗ってくれる方々です。また家族等の悩みが気づいている場合があるかもしれません。困った時は一人で悩まずに、気軽に話してみましょう。話を聞いてもらうだけでも問題が解決することがあります。

### 反応別セルフケアおすすめ指数

4つのストレスタイプ別で一番適切なセルフケアをお勧めします。実際のセルフケアプログラムを参考に実施してください。

緩和欲求タイプ	20%
なんとなく不調タイプ	10%
気分が沈むタイプ	20%
イライラタイプ	20%

### 利用上の注意

- 家庭生活上でのストレス要因は測定していません。
- パーソナリティ(性格)は考慮されていません。
- パーソナリティに関しては測定しておりません。ストレス反応が高いケースをストレス状態であると決めつけることはできません。
- 測定時点のストレス反応しか把握できません。
- ストレス反応は最近1ヶ月間の状態について質問しておりそれ以前については把握できません。

### グラフの見方

全体的にチャートが大きいほど心理的・身体的ストレス反応が低く、良好な状態であることを示します。チャートが小さい、特にグリーゾーンに入っている場合には、ストレスの反応が高くなっている状態が疑われます。グリーゾーンの項目が多い方は専門スタッフへの相談をおすすめします。

### ストレスの原因と考えられる因子

仕事に関連したストレスの原因と考えられる因子が大きいを調べます。

心理的な仕事の負担(量)

働きがい

あなたが感じている仕事の適性度

あなたの性格の活用度

仕事のコントロール度

職場環境によるストレス

自覚的な身体的負担度

職場の対人関係でのストレス

### ストレス反応に影響を与える他の因子

ストレス反応に影響を与える他の因子の程度を調べます。

上司からのサポート

同僚からのサポート

家族や友人からのサポート

### フリーコメント

結果を感じながら歩こう！  
始めたらずで出る効果！  
気持ちがよい、ストレス解消、よく眠れる、便秘解消、食欲増進、胃がら取れる、腰痛が改善される、心身爽快、集中力が続く、やがて眠る、見える効果、血圧が下がる、体重コントロール、よくよくなる、怠れなくなる、体力向上、風邪を引かなくなる、性格が明るくなる、生き甲斐ができる、規則正しい生活、友人が贈える、行動半径が広がる

### 行動する

セルフケアプログラム！は裏面へ！GO!!

- ① 労働者によるセルフケアに関する助言・指導
  - ② 面接指導の対象者にとっては、事業者への面接指導の申出窓口及び申出方法
  - ③ 面接指導の申出窓口以外のストレスチェック結果について相談できる窓口に関する情報提供
- 全てを網羅しております

親展  
結果票 在中

自分らしく生きていく  
MENTAL HEALTH  
CHECK



# セルフケアのための情報提供



**行動する はじめましょう！あなたのセルフケアプログラム！！**  
 思い切ってあなたの好きな事をはじめませんか。

## 1! 緩和が欲しいタイプの方に

このタイプの場合は、心臓や関節が痛かったり、胸が苦しかったり、皮膚に発疹があっても、医師から異常なしまたは、自律神経失調症と判断されるケースが多いのが特長です。



**リラックスで「体との対話」を楽しもう！**

STEP 1 呼吸法をやってみる。 STEP 2 ストレッチをする。 STEP 3 入浴時に森林浴などの香りでリラックス！ STEP 4 自律訓練法を試してみる。気分に合わせてリラクゼーションが楽しめる！

GOAL 自分らしく継続

**心地よい眠りで「気持ちイイ」を楽しもう！**

STEP 1 深呼吸を繰り返す吐くことを意識する。 STEP 2 入浴後(38°)の湯が快眠を誘うすぐ寝る。 STEP 3 軽い運動で汗を流す。 STEP 4 規則正しい生活を送る。気分が合った快眠法とれる！

GOAL 自分らしく継続

**専門医に相談して「安心」を得よう！**

STEP 1 良い医者を探す。 STEP 2 症状や伝えたいことをメモにし、病院へ行く。 STEP 3 医者の処方をやってみる。 STEP 4 その後の変化を伝える。信頼できる医師と予防からつきあえる。

GOAL 自分らしく継続

## 2! なんとなく不調タイプの方に

疲れやすい・便秘・生理不順・よく眠れないなどの不定愁訴が重なっているのがこのタイプで、ストレスによって体が慢性的に消耗します。



**小旅行で「心地よい疲労感」を楽しもう！**

STEP 1 のんびり過ごす。 STEP 2 気ままにハイキングコースを歩く。 STEP 3 新鮮な旬の食材を採ったり、味わう。 STEP 4 雄大な自然抱かれる。自然を対象にした趣味を見つける。

GOAL 自分らしく継続

**汗をかいて「すっきり」を楽しもう！**

STEP 1 軽くストレッチをする。 STEP 2 ウォーキングをする。 STEP 3 お市田の中で体を動かす。 STEP 4 入浴前に筋肉トレーニングをする。運動の趣味をはじめめる。

GOAL 自分らしく継続

**芳香治療で「疲れをとる」を楽しもう！** ※注意事項を確認し、自分に合った香りを選択しましょう！

STEP 1 部屋の中の臭いをとる(食べ物・タバコ等)。 STEP 2 寝室でラベンダーを芳香する。 STEP 3 バスルームでゼラニウムを芳香する。 STEP 4 入浴前に手・足浴でペパーミントを芳香する。自分好みの香りを作る。

GOAL 自分らしく継続

## 3! 気分が沈むタイプの方に

がんばり過ぎて疲れを感じている自分をさらに叱咤激励しがちなこのタイプ。こんなときは、自分自身に御褒美をあげていいのです。無理していた・我慢していた自分をたっぷり甘やかしてあげましょう。



**ものづくりで「充実感」を楽しもう！**

STEP 1 気ままにやってみる。 STEP 2 たとえば料理をする。 STEP 3 たとえばガーデニングをする。 STEP 4 たとえば陶芸をする。自己表現ができるものづくりをする。

GOAL 自分らしく継続

**ゆっくり歩く、で「落ち着き」を楽しもう！**

STEP 1 近所を散歩する。 STEP 2 多く場所や時間に変化をつけて身近な発見を楽しむ(草花等)。 STEP 3 ちょっと長い時間のんびり歩く。 STEP 4 平坦な道以外を歩いて、体感の変化を楽しむ。気分が合った歩き方をする。

GOAL 自分らしく継続

**音楽の世界で「ゆとり」を楽しもう！**

STEP 1 クラシックなどヒーリング音楽を聴く。 STEP 2 部屋を香りや花などでムードにする。 STEP 3 お気に入りのカフェを見つけ、BGMを聞きながらくつろぐ。 STEP 4 太陽・風・水・緑の香りを感じながら聴く。気分が合った聴き方をする。

GOAL 自分らしく継続

## 4! イライラタイプの方に

ストレスが精神的な面にストレートにでるタイプで、ある意味ではストレスを貯めにくいといえます。



**とにかく動いて「すっきり感」を楽しもう！**

STEP 1 体が丈夫であればジョギングをする。 STEP 2 室内で筋力トレーニングに没頭する。 STEP 3 スポーツ観戦やイベントに参加する。 STEP 4 こんな時に発散できるお稽古をもつ。身近に発散できる方法を持つ。

GOAL 自分らしく継続

**趣味に没頭して「楽しかった」を味わおう！**

STEP 1 一人でもできる趣味をもつ。 STEP 2 仲間とできる趣味を持つ。 STEP 3 文化系の趣味をもつ。 STEP 4 アウトドア系の趣味を持つ。多様に動ける自分を持つ。

GOAL 自分らしく継続

**コミュニケーションで「安心感」を味わおう！**

STEP 1 友人らと気楽に電話でおしゃべり！ STEP 2 動物に触れてみる。 STEP 3 複数人でしゃべり、他の意見を参考にしてみる。 STEP 4 悩みがあれば友人に打ち明けてみる。コミュニケーションにより安心感を得る。

GOAL 自分らしく継続

行動すると「ゆとり」が生まれ、自分らしく生きるための力になりませんか？

- 高ストレス者に対する面談指導の申出勸奨のアナウンス
- 高ストレス者以外の方に対する相談窓口のアナウンス に関するサービス

受検者の結果に合わせた実施者からのメッセージコメントを掲載できます。(無料)

## 高ストレス者の方に対して

- 「医師による面接指導」の申出を勸奨する言葉がけ
- 申出窓口のアナウンス  
(部署、氏名、TEL、Eメールアドレス等)

などを200文字程度で掲載できます。

あなたのストレス状態は【高い】状態です。  
悩み事に対する解決方法はいつでも実施できるよう、たくさん持っていた方が安心です。専門家に悩みを相談するのもその一つで、様々な方向から解決方法が見えてきます。是非、産業医(〇〇)の面接指導をお申し込みください。

申出窓口:健康管理室(tel 〇〇、E-mail 〇〇)  
申込期限:〇月〇日(〇)

## 高ストレス者以外の方に対して

- 高ストレスの該当ではないが、未然防止のための相談を促す言葉がけ
- 相談窓口のアナウンス  
(部署、氏名、TEL、Eメールアドレス等)

などを200文字程度で掲載できます。

### 【コメント例】

最近「眠れない」「食欲がない」「胃が痛い」などの症状はありますか？それらの症状は、もしかしたらストレスによるものかもしれません。誰かに話しを聞いてもらうのもストレス解消の1つです。一人で抱えず、お気軽に下記相談窓口までご連絡、ご来室ください。なお、産業医面談は要予約となりますので事前にご連絡ください。

相談窓口:総務課 〇〇(tel 〇〇、E-mail 〇〇)  
当社産業医来社日 第〇水曜日 13:00-16:00

# ストレス調査の内容③

調査集計資料（個人フォロー用資料）



## ● 弊社における「高ストレス者」の評価基準

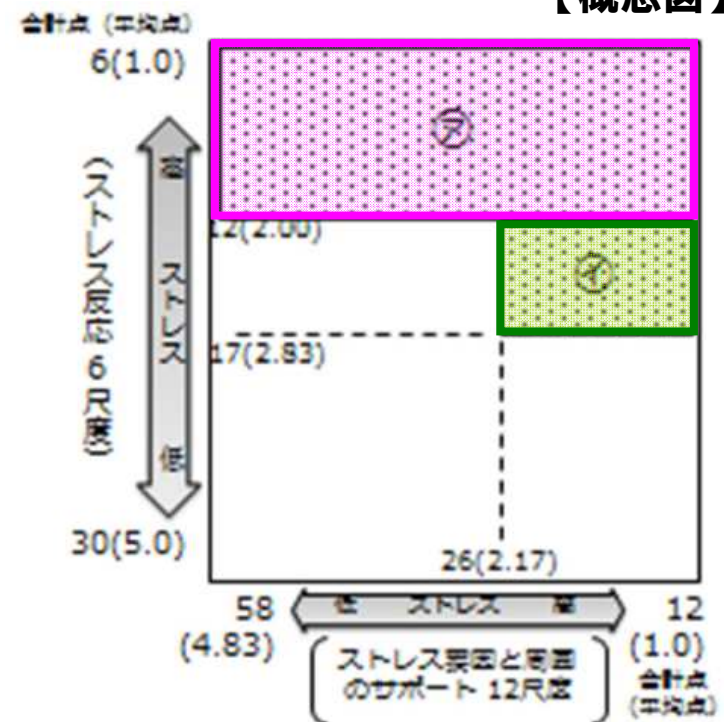
弊社では、高ストレス者の評価基準として「ストレスチェック制度実施マニュアル(平成27年5月)」によるところの**評価基準の例(その2)**の57項目用を用いています。

### 【評価基準の例(その2)とは】

この方法は、調査票の各質問項目への回答点数を素点換算表により尺度ごとの5段階評価(ストレスが高い方が1点、低い方が5点)に換算し、その評価点の合計点(または平均点)を基準に用います。分析ツール(プログラム)が必要ですが、個人プロフィールとの関連がわかりやすく、尺度ごとの評価が考慮された解析方法とされている評価基準を用いています。

※詳細は、ストレスチェック制度実施マニュアル 41ページをご参照ください

### 【概念図】



### 【概念図の見方】

- ⑦ 「心身のストレス反応(6尺度)」の合計点が12点以下(平均点2.0以下)である者を高ストレス者とする。
- ⑧ 「仕事のストレス要因(9尺度)」+「周囲のサポート(3尺度)」の合計点が26点以下(平均点2.17点以下)かつ「心身のストレス反応」の6尺度の合計点=17点以下(平均点2.83点以下)である者を高ストレス者とする。

## ● 事業者へ結果の提供がなされる場合の「同意の有無の確認」に関するサービス

個人結果票の封書の中に

- 同意の有無を確認するための書面
- 提出用封筒

を同封することができます。(有料)

<同意の有無の確認は、以下のいずれかの方法で行う必要があります>

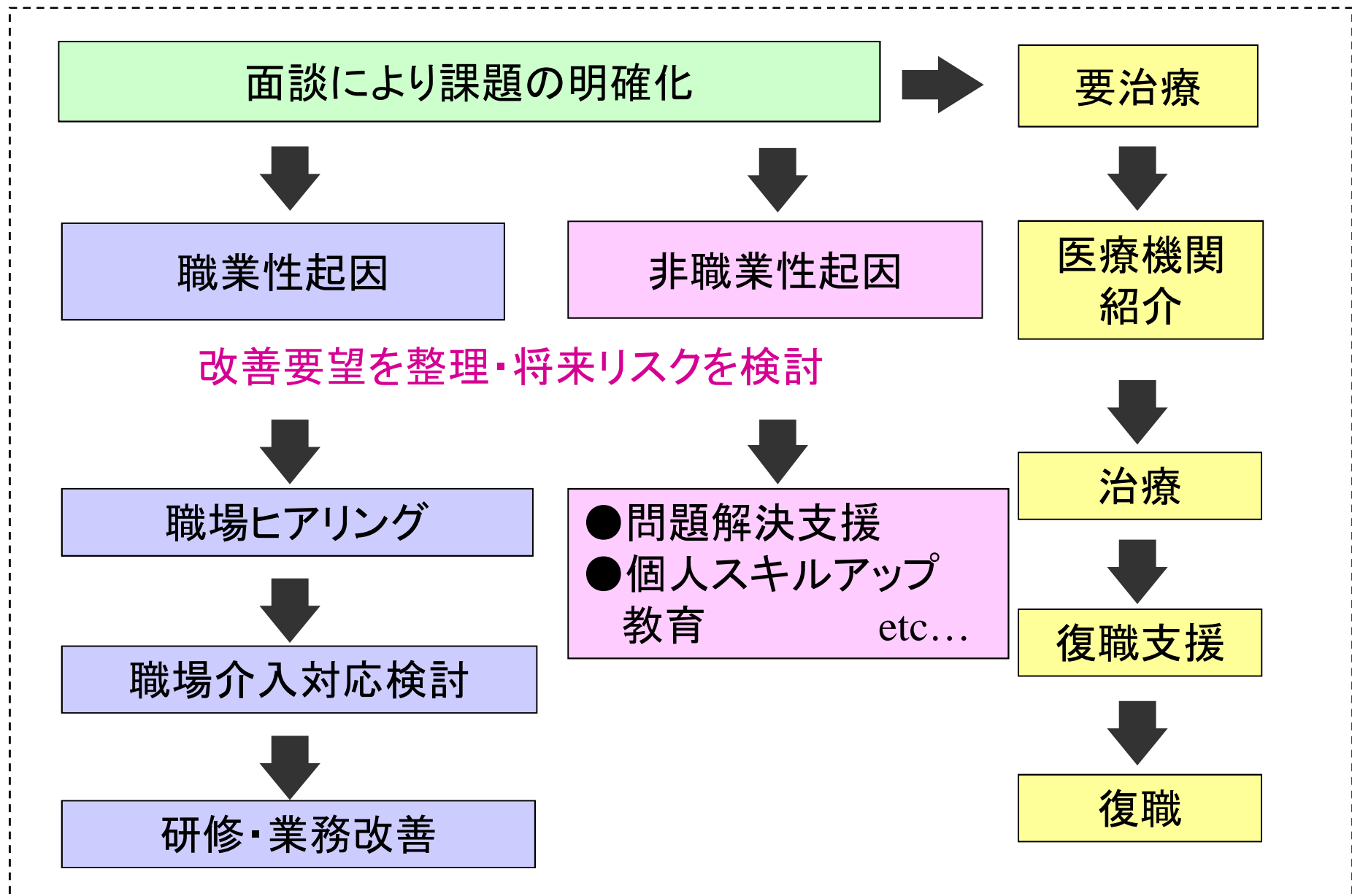
(※詳細は、ストレスチェック制度実施マニュアル 107ページ をご参照ください)

- ① 受検者全員に対して、個別に同意の有無を確認する。
- ② 高ストレス者として選定され、実施者が面接指導を受ける必要があると認めた労働者に対して、個別に同意の有無を確認する。  
(この場合は、他の労働者に把握されないようにすること)

- 事業者への同意に係る書面また磁氣的記録は、事業者が5年間保存する。



# 実態把握後の対策（要観察者フォロー）



# セルフケア支援に役立つ集計票の活用①

ストレス状況要注意者確認

作成日： 1 / 1

対象者人数

## 【本リスト使用上の注意】

本リストは、メンタルヘルスケアを効率的に実施するための活用を目的としております。ストレス簡易調査票ではパーソナリティや家庭生活上のストレスは関与していないため、ストレス反応総合平均点が高い状態を「ストレス状態である」という判断はできません。「総合平均点」は2.5点以下の時に背景に色が表示されます。点数は1点→ストレス反応が高い(多い)～5点→ストレス反応が低い(少ない)を表します。

個人番号	部署名	職場名	氏名	反応平均点	原因因子平均点	影響因子平均点	総合平均点
				1.3	1.4	2.5	1.7
				1.8	2.1	2.2	2
				2	2.6	1.8	2.1
					2	2.2	2.1
				2.8	2.4	1.8	2.3
				2.3	2.2	2.5	2.3
				2.2	2.4	3	2.5
				2.7	2.7	2.2	2.5
				2.7	2.6	2.8	2.7
				2.5	2.4	3.5	2.8
				3	2.7	3	2.9
				2.7	2.2	4	3
				2.5	3.4	3.5	3.1
				3	2.8	3.5	3.1
				3.7	2.4	3.5	3.2
				3.2	3.1	3.5	3.3

ストレス状況要注意者リストでは高ストレスと思われる方の順で一覧が出力されます。  
面談対象者等の選定に役立ちます。

# セルフケア支援に役立つ集計票の活用①-2

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に基づいた「高ストレス者」を表示した内容

ストレス状況要注意者確認

作成日：2015/07/08

1 / 20

**【本リスト使用上の注意】**

本リストは、メンタルヘルスケアを効率的に実施するための活用を目的としております。ストレス簡易調査票ではパーソナリティや家庭生活上のストレスは関与していないため、ストレス反応総合平均点が高い状態を「ストレス状態である」という判断はできません。「総合平均点」は2.5点以下の時に背景に色が表示されます。点数は1点→ストレス反応が高い(多い)～5点→ストレス反応が低い(少ない)を表します。

個人番号	部署名	氏名	心身の 反応 平均点	ストレス反応 原因因子 平均点	ストレス反応 影響因子 平均点	総合 平均点	高ストレス者	
							高ストレス者 (心身反 応要因)	心身の反応 かつ仕事サ ポート要因
361								
968								
1429								
1640								
703								
985			1	1.3	1	1.1	●	
1392			1.3	1.2	1	1.2	●	
529			1	1.7	1	1.2	●	
211			1	1.3	1.2	1.2	●	
1065			1.2	1.8	1	1.3	●	
373			1.5	1.6	1.2	1.4	●	
1282			1.5	1.7	1	1.4	●	
876			1	2	1.5	1.5	●	
1517			1.5	1.9	1.2	1.5	●	
1562			1.2	1.4	1.8	1.5	●	
1514			1.3	1.7	1.5	1.5	●	
1049			1.5	2.2	1	1.6	●	
1180			1.3	2	1.5	1.6	●	
610			1.3	1.8	1.8	1.6	●	
991			1.2	1.4	2.5	1.7	●	
918			2	2.1	1	1.7	●	

# セルフケア支援に役立つ集計票の活用②

## 心の問題についての相談要望者

職場名	氏名	性別	生年月日	相談要望	その他内容
		男性	87-08-29	その他	
		男性	72-03-10	その他	
		男性	84-10-18	その他	
		男性	87-08-24	その他	
		男性	89-05-08	その他	
		女性	49-01-19	今すぐ相談したい	
		男性	84-09-19	今すぐ相談したい	
		男性	51-09-28	今すぐ相談したい	
		男性	85-00-14	今すぐ相談したい	
		女性	80-07-15	相談したいことはあるが今すぐ相談しようとは思わない	
		女性	72-04-11	相談したいことはあるが今すぐ相談しようとは思わない	
		男性	85-08-25	相談したいことはあるが今すぐ相談しようとは思わない	
		女性	88-09-29	相談したいことはあるが今すぐ相談しようとは思わない	
		女性	77-04-11	相談したいことはあるが今すぐ相談しようとは思わない	

1/3 ページ

相談要望者一覧で相談のニーズとフォローを検討します。

# セルフケア支援に役立つ集計票の活用③

**鬱症状要観察者** 「活気」または「抑鬱感」のうち少なくとも1つを含み、合計で 5つ以上の症状があれば、産業医、保健師、看護師、いなければ、かかりつけ医や 専門医と相談することをお勧めします。『中災防心のリスクマネジメント』より

事業所名	職場名	社員番号	氏名	性別	活気	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体疼痛
				男性	1	1	2	1	1	2
				男性	1	1	1	3	3	2
				男性	2	1	1	2	1	2
				男性	1	1	1	3	1	3
				男性	1	2	2	3	1	1

2007年7月9日 1/1 ページ

鬱症状要観察者リストでは面談実施を行い、必要な場合は医療機関への速かにつながることができます。

# セルフケア支援に役立つ集計票の活用④

※2年目以降の実施から

ストレス度総合平均変化 要注意者一覧

点数は1点→ストレス反応が高い(多い)～5点→ストレス反応が低い(少ない)を表します。前回より総合平均ポイントが1ポイント以上低くなった方(ストレス度が多くなった方)を抽出しております。

職場名	社員番号	氏名	性別	今回総合判定	前回総合判定	差	活動	イライラ/イラッ	疲労感	不安感	抑うつ感	身体感	心理的負担(仕事)	心理的負担(生活)	自覚的な身体的負担	職場での対人関係	職場環境によるストレス	仕事のコントロール	あなたの感じる仕事の活用度	あなたが感じる仕事の活用度	働きがい	上司からのサポート	同僚からのサポート	家族や友人からのサポート	仕事や生活の満足度
	1.3	3.1	-1.8	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1				
	2.2	4	-1.8	2	1	2	5	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	5	3
	2	3.8	-1.8	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	3	2	
	2.7	4.2	-1.5	4	1	1	3	2	3	2	3	2	2	1	4	3	2	1	1	1				5	3
	1.6	3.1	-1.5	1	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1
	2.7	4	-1.3	2	3	4	2	4			4	4	4	2	3	1	4	3	5	3			2		
	1	2.3	-1.3																			1			
	3	4.2	-1.2	4	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	4	1	3	3	3	5	4	4	3	3
	1.9	3.1	-1.2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	1	1	4	3	2	2	2	1	2
	3.1	4.3	-1.2	3	3	3	3	4	3	1	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4
	2.2	3.4	-1.2	1	1	1	2	1	1	1	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	4	3
	2.2	3.4	-1.2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	4	1	5	5	3	3	2	2
	2.4	3.5	-1.1	1	3	3	3	3	2	3	3	4	2	1	4	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3
	2.8	3.9	-1.1	1	5	4	5	4	4	4	4	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3
	1.6	2.7	-1.1			2						2	2	2		1	1	2							1
	2	3.1	-1.1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	2	1	3	2	1	3	2	1	1	3	5	3
	2.1	3.2	-1.1	1	2	1	3	1	3	1	2	3	1	4	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	1
	2.7	3.7	-1	3	1	3	3	4	4	3	4	1	3	1	2	2	3	3	2	3	3				
	3	4	-1	3	5	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2
	2	3	-1	1	2	1	3	2	4	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2
	2.6	3.6	-1	1	5	1	2	1	2	2	2	3	5	3	2	4	2	2	2	2	1	5	3	3	3
	1.9	2.9	-1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	2
	2.2	3.2	-1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
	1.4	2.4	-1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	3	1	1	2	2	1	1
	2	3	-1	1	1	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2

2007年7月15日

1/1 ページ

変化度一覧では一次予防に対する対策を検討できます。

# セルフケア支援に役立つ集計票の活用⑤

※疲労蓄積自己チェック付問診ご利用時のみ

疲労蓄積度 「非常に高い」方一覧

所属名	部課名	社員番 氏名	総合評価	心身の反応平均評価	ストレスの原因となる因子平均評価	ストレスに影響を与える他の因子平均評価
			2.1	1.3	2	3
			2.5	2.4	2	3
			2.2	2.5	2.2	2
			1.9	2.3	2.2	1.2
			2.6	3.2	1.4	3.2
			2	1	1.8	3.2
			2.4	2.7	2.8	1.8
			2.3	1.8	1.8	3.2
			1.6	1.5	1.3	2
			2.1	2.3	2.1	1.8
			3	2.2	2.8	4
			1.6	1.8	1.7	1.2
			1.9	2	2	1.8
			2.9	3	2.6	3
			2.7	3	2.2	2.8
			2.1	2.5	1.9	1.8
			2.7	2.8	2.4	3
			1.8	1.3	2.2	2
			2.8	2.3	2.7	3.5
			3.5	2.7	3	4.8
			2.1	2.2	2.2	1.8
			2.3	2.3	2.6	2
			2.5	2	2.9	2.5
			2.1	1.2	2.2	2.8
			2.4	2.8	2.7	1.8
			2.8	3	2.2	3.2
			2.2	1.7	2	2.8
			2.5	2.3	2.2	3
			2.5	3	2	2.5
			1.2	1	1.2	1.5
			2	1.3	1.6	3

2012年3月5日 1/2 ページ

残業時間と合わせて過重労働対策支援に役立ちます。



# セルフケア支援に役立つ集計票の活用⑤

## 面談優先順位決定支援一覧

本リストはストレス調査回答評価にて下記5つの該当者を下記の換算表に従い得点化したものです。  
事業場でのフォロー面談を行う時の優先順位決定等の参考資料としてご利用下さい。

### 得点換算表

●要鬱状態要注意該当	30点	●睡眠状況注意者	しばしばあった	10点
●要相談該当	4. 今すぐ相談したい	15点	ほとんどいつもあった	30点
	2. その他	10点	●疲労蓄積度要注意該当	10点
●ストレス状況要注意該当 (「総合平均点」で2.1点以下の方)	30点			

社員番号	部署コード	所属名	部課名	氏名	性別	リスク 点数	要鬱状態 要注意該当	要相談該当	ストレス状況 要注意該当	睡眠状況 要注意該当	疲労蓄積度 要注意該当
					男性	100	●		非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	100	●		非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	90	●	その他	非常に高い	しばしば眠れない	●
					男性	90	●		非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	90	●		非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	80	●		非常に高い	しばしば眠れない	●
					男性	80	●	その他	非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70	●		非常に高い		●
					男性	70	●			ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70	●			ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	70			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	60			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					女性	60			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	60			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	60			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	60			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	60			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	60			非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	50		その他	非常に高い	ほとんどいつも眠れない	●
					男性	50			非常に高い	しばしば眠れない	●
					男性	50			非常に高い	しばしば眠れない	●
					男性	50			非常に高い	しばしば眠れない	●
					男性	40		今すぐ相談したい			●
					男性	40			非常に高い	しばしば眠れない	●

2015年2月16日

1/8 ページ

メンタルヘルス支援に重要な項目を合わせて評価し一覧  
しております。面談優先順位を決定するのに役立ちます。

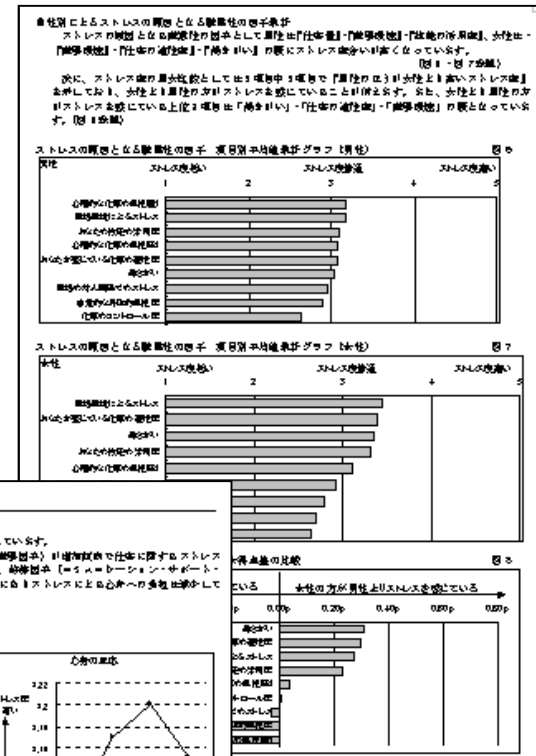
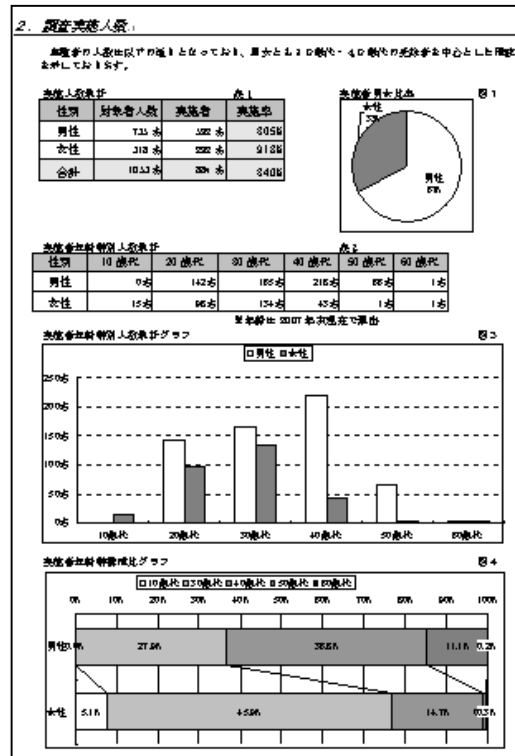
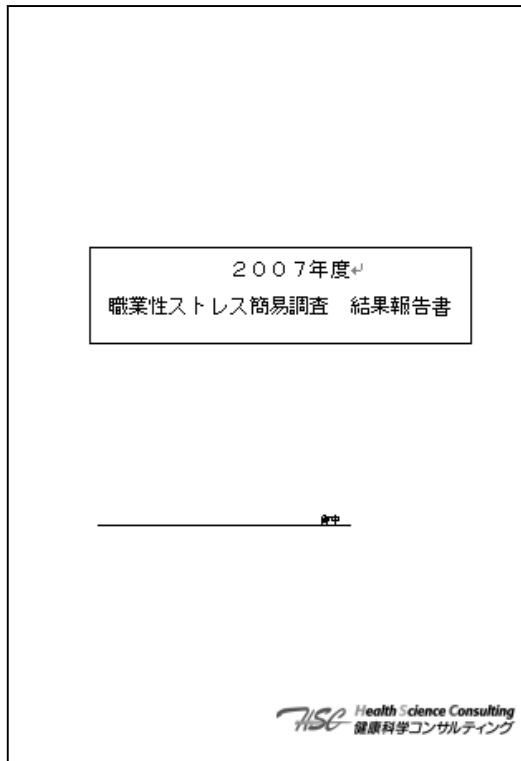




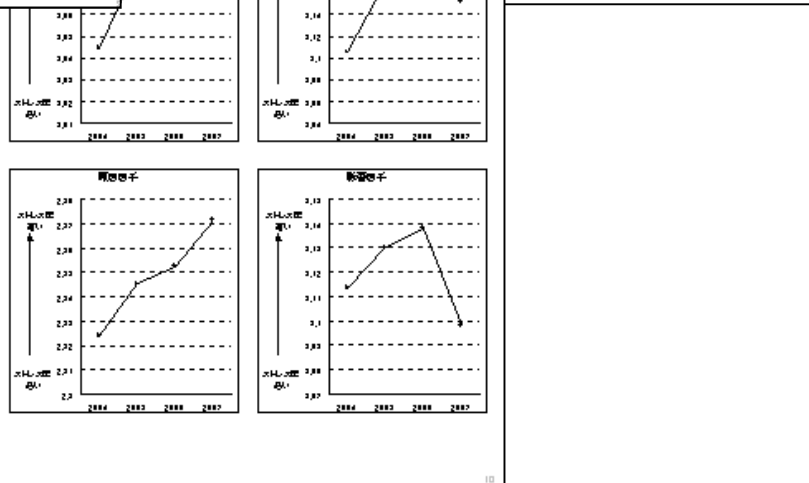
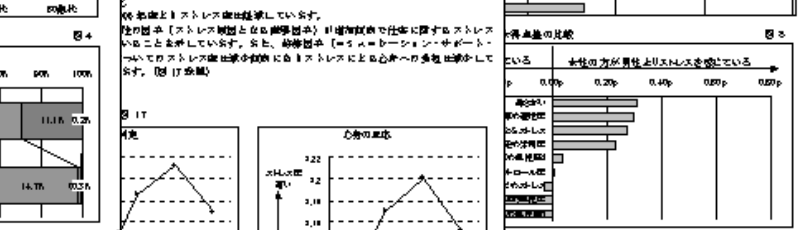
# ストレス調査の内容③

調査集計資料（ラインケア用資料）

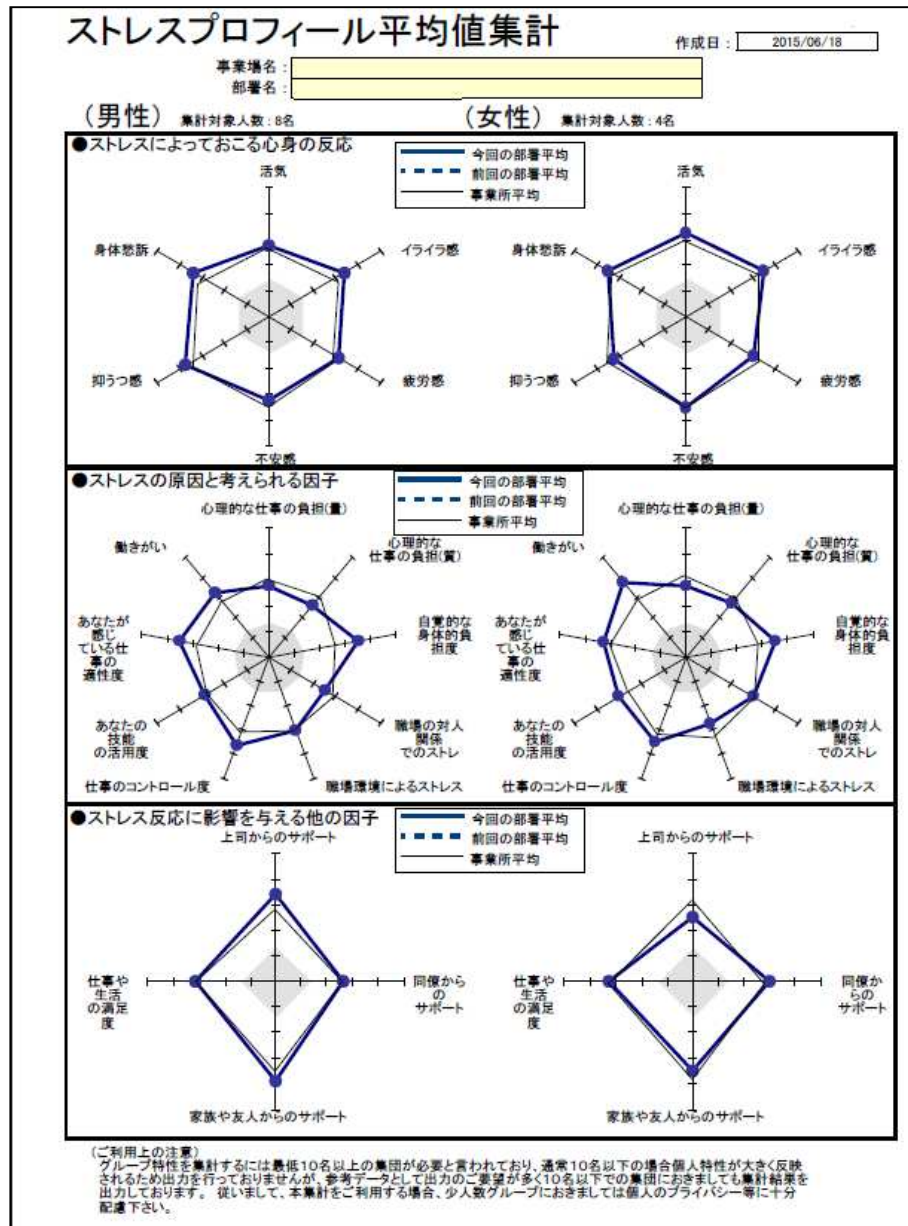
# ラインケア支援に役立つ集計票の活用①



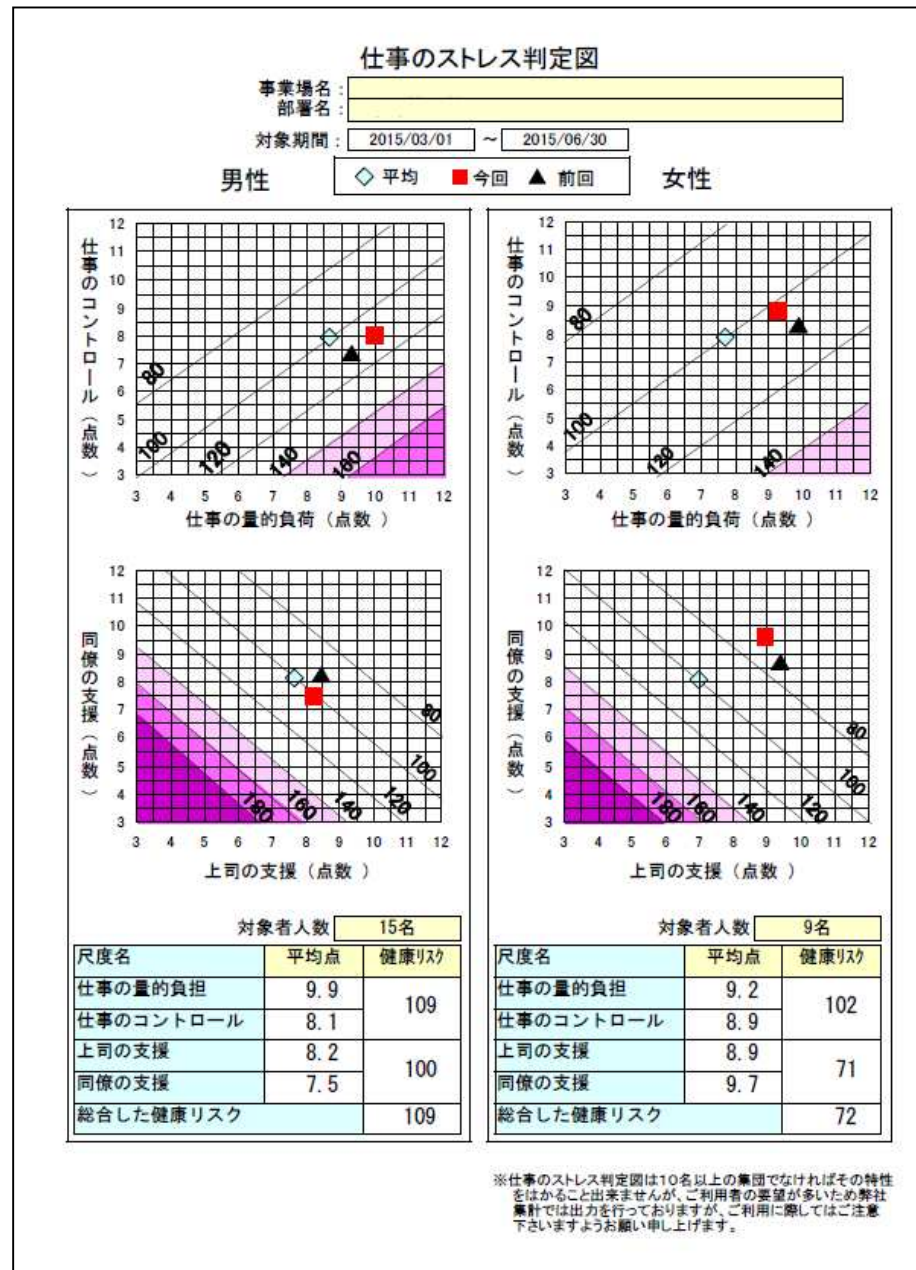
報告データは安全衛生委員会等ですぐにご利用できるよう、ExcelやPFDにてご提供致します。



# ラインケア支援に役立つ集計票の活用②



# ラインケア支援に役立つ集計票の活用③



# ラインケア支援に役立つ集計票の活用⑤

(ポイント説明)

1P ~ 5P  
ストレス 高い 低い

## 職場別ストレス状況(総合平均比較)

所属	所属名	部課名	ストレス度平均	心身の反応	原因因子	影響因子
			2.54P	2.42P	2.46P	2.77P
			2.65P	3.00P	2.45P	2.50P
			2.69P	2.93P	2.38P	2.75P
			2.72P	2.84P	2.61P	2.75P
			2.77P	2.74P	2.68P	2.88P
			2.78P	2.91P	2.53P	2.80P
			2.86P	2.99P	2.68P	2.84P
			2.87P	2.86P	2.88P	2.86P
			2.88P	2.80P	2.98P	2.81P
			2.90P	3.04P	2.97P	2.66P
			2.96P	3.26P	2.79P	2.83P
			3.00P	2.94P	2.89P	3.14P
			3.01P	3.33P	2.65P	2.89P
			3.10P	3.30P	3.10P	2.80P
			3.13P	3.44P	2.54P	3.11P
			3.18P	3.53P	3.00P	3.00P
			3.23P	3.43P	3.23P	3.07P
			3.30P	3.48P	3.03P	3.43P
			3.34P	3.60P	3.34P	3.10P
			3.50P	3.75P	3.55P	3.25P



# ラインケア支援に役立つ集計票の活用④

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y
2	所属別 ストレス反応度平均値集計																								
3	点数は1点→ストレス反応が高い(多い)～5点→ストレス反応が低い(少ない)を表します。																								
4	本リストは、メンタルヘルスクアを効果的に実施するための活用を目的としております。ストレス診断調査票ではパーソナリティや家庭生活上のストレスは関与していないため、ストレス反応総合平均点が低い状態を「ストレス状態である」という判断はできません。「総合平均点」は2.5点以下の時に背景に色が表示されます。																								
5																									
6																									
7																									
8	所属名	有効回答数	総合平均	心身の反応	原因因子	影響因子	感情	イライラ感	疲労感	不安感	集中力低下	身体疲労	心理的な仕事の負担感	心理的な仕事の負担感	自覚的な身体的負担感	職場の対人関係でのストレス	職場環境によるストレス	仕事のコントロール感	あなたの技能の活用度	あなたが感じている仕事の満足度	働きがい	上司からのサポート	同僚からのサポート	家族や友人からのサポート	仕事や生活の満足度
9		3名	2.9	2.7	2.8	3.1	2.0	3.3	3.0	2.3	3.0	2.7	2.7	2.7	4.0	3.0	2.7	2.7	3.0	2.0	2.7	2.7	3.0	3.3	3.3
10		3名	2.8	2.5	2.8	2.6	1.7	3.5	2.7	1.7	2.0	2.3	3.0	4.0	2.3	2.3	1.7	3.3	2.7	2.3	2.0	2.7	2.7	3.0	3.0
11		4名	3.3	3.1	3.2	3.0	2.8	2.3	2.6	3.0	3.6	3.3	2.3	3.0	2.6	2.2	3.8	3.5	3.5	3.5	3.5	3.9	3.0	4.0	3.6
12		29名	3.1	2.9	3.0	3.4	3.0	3.1	2.7	2.8	3.1	2.9	2.8	2.6	3.7	3.1	2.0	3.8	3.1	2.8	3.2	3.5	3.3	3.7	3.1
13		4名	3.1	3.1	2.8	3.6	2.9	3.3	3.0	2.6	3.3	3.5	2.3	2.0	2.6	3.3	3.5	3.3	2.6	2.6	2.9	4.0	3.3	4.0	3.0
14		34名	3.1	3.1	3.1	3.2	2.8	3.3	3.0	3.2	3.3	3.2	2.9	2.9	2.8	3.4	2.4	3.3	2.9	3.5	3.5	3.0	3.0	3.4	3.3
15		2名	3.0	3.2	3.2	2.8	3.0	3.3	3.0	3.0	3.3	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.3	2.0	3.0
16		1名	3.4	3.2	3.6	3.3	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	2.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0
17		3名	3.1	3.4	3.1	2.8	2.7	4.3	3.0	3.7	4.0	3.0	2.3	2.3	4.0	3.3	2.3	3.7	3.7	3.0	3.7	3.0	2.7	2.3	3.0
18		27名	3.1	2.8	3.0	3.4	2.9	2.8	2.9	2.9	2.9	2.9	2.7	2.9	3.6	3.1	2.2	3.1	3.2	2.6	3.2	3.5	3.2	3.7	3.1
19		9名	2.7	2.6	2.9	2.9	2.3	2.8	3.0	2.9	2.8	3.1	3.1	2.9	3.6	2.4	2.0	3.6	3.2	2.7	2.6	2.0	2.4	2.6	2.7
20		1名	3.0	3.0	3.2	2.8	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	3.0	4.0	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	1.0	4.0	3.0
21		6名	3.0	3.1	3.1	2.8	3.0	3.3	3.0	2.8	3.1	3.1	3.1	2.6	3.6	2.8	2.8	3.3	3.1	2.9	3.0	2.8	2.1	3.3	3.1
22		1名	3.8	3.3	3.9	4.2	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	4.0	2.0	4.0	4.0	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0
23		3名	3.3	3.4	3.3	3.4	3.4	3.6	3.6	2.8	3.6	3.4	3.6	2.6	3.6	3.3	1.6	4.0	3.2	2.4	4.6	3.2	2.5	4.4	3.0
24		16名	3.1	3.1	3.0	3.1	3.0	3.4	3.1	3.4	3.2	2.7	2.8	2.7	2.6	2.9	2.7	3.8	2.9	3.3	3.2	3.0	2.7	3.3	3.3
25		7名	3.0	2.9	3.0	3.2	2.7	2.9	3.0	2.9	2.9	2.9	2.9	2.4	2.1	3.3	2.9	3.8	3.1	3.3	3.3	3.3	3.0	3.6	2.9
26		18名	3.1	3.0	2.9	3.3	3.3	3.0	2.8	2.6	3.1	2.9	2.1	2.4	1.6	3.1	2.1	3.8	3.3	3.4	3.6	3.7	3.2	3.6	3.6
27		13名	3.0	3.1	2.8	3.1	3.1	3.1	2.9	3.3	3.7	3.1	2.7	2.7	1.6	2.7	1.6	3.2	3.3	3.3	3.6	3.4	2.6	3.0	3.2
28		6名	3.1	3.3	2.7	3.0	2.9	3.3	3.5	3.4	3.6	3.3	3.3	2.4	2.3	3.0	1.9	3.1	3.0	2.6	2.9	3.4	3.1	3.5	3.1
29		15名	3.0	3.1	2.8	3.1	2.7	3.3	2.9	3.2	3.3	3.3	2.6	2.9	1.7	3.3	2.0	2.9	3.4	3.1	3.4	3.3	2.8	3.3	3.2
30		19名	3.4	3.4	3.3	3.4	3.3	3.4	3.5	2.9	3.8	3.4	3.2	2.9	3.8	3.4	3.2	3.9	3.3	3.1	3.8	3.4	2.8	3.6	3.6
31		1名	3.1	3.2	3.1	3.0	4.0	3.0	3.0	2.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	5.0	3.0
32		4名	3.3	3.4	3.3	3.1	2.0	3.6	4.3	3.6	3.3	3.0	4.3	3.6	4.0	3.6	3.3	3.6	2.3	2.6	1.6	2.8	2.6	3.6	3.0
33		11名	3.0	2.7	2.8	3.4	2.8	3.0	2.5	2.3	2.5	2.6	2.8	2.9	2.6	3.0	2.5	3.0	2.9	2.8	2.9	3.7	3.5	3.7	2.9
34		6名	2.9	2.9	3.0	2.8	2.8	2.8	3.1	3.3	2.8	3.1	3.3	3.3	3.1	2.4	2.5	3.6	2.8	2.9	2.8	2.6	2.9	3.0	2.9
35		11名	3.1	3.0	2.9	3.3	3.2	2.8	2.8	2.9	3.1	2.7	2.9	2.2	3.2	2.7	3.4	3.0	2.7	2.8	2.8	3.2	3.7	3.4	3.4
36		6名	2.4	2.3	2.7	2.3	1.7	2.3	2.7	2.3	2.0	2.7	3.5	2.6	2.8	2.3	2.2	3.5	2.6	2.3	2.0	2.5	2.0	2.3	2.3
37		3名	3.1	3.2	3.2	3.0	3.0	3.7	3.0	3.3	3.3	3.7	3.0	3.3	3.3	3.3	4.0	2.7	2.3	2.7	2.7	2.7	2.3	4.0	3.0
38		12名	2.8	2.6	2.7	2.4	2.4	2.3	2.9	2.7	2.4	2.8	2.7	2.6	2.6	2.2	2.6	3.1	2.9	2.6	2.5	2.8	2.2	2.4	2.3
39		19名	2.9	2.8	2.8	3.1	2.7	2.5	2.6	2.6	3.0	3.3	2.6	2.6	2.6	3.0	2.6	3.1	3.0	2.7	2.9	3.4	2.8	3.0	3.0
40		10名	2.9	2.6	2.7	3.4	2.8	2.8	2.2	2.3	2.6	2.9	2.1	1.6	2.3	3.2	3.1	3.0	3.1	2.9	2.6	3.3	3.3	3.7	2.9
41		12名	2.9	3.0	2.8	3.0	3.2	3.1	2.4	2.9	3.2	3.0	3.0	3.4	1.6	2.8	2.3	3.3	2.5	3.3	3.0	3.1	2.8	2.6	3.2
42		1名	3.0	3.0	2.8	3.2	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	2.0	2.0	4.0	2.0	4.0	4.0	3.0
43		2名	3.3	3.3	2.9	3.3	3.3	3.3	3.3	3.0	4.0	3.3	2.3	2.3	2.3	2.9	3.0	4.0	3.3	2.3	3.0	4.0	2.3	3.0	2.3
44		1名	3.1	3.3	3.2	2.7	3.0	4.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	4.0	2.0	3.0	3.0	4.0	2.0	2.0	
45		4名	2.9	2.9	3.1	3.3	2.8	2.0	2.0	2.6	2.3	2.3	2.0	2.6	3.0	4.0	3.3	3.6	2.6	3.3	4.0	3.3	4.0	3.3	2.3
46		1名	3.4	3.2	3.0	4.0	3.0	2.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0			
47		3名	3.2	3.3	2.6	3.6	2.7	3.7	3.3	3.3	3.3	3.3	3.0	4.3	4.0	3.0	2.0	3.0	2.7	1.7	1.7	4.0	3.7	4.0	2.7
48		1名	3.3	3.6	3.0	3.6	4.0	3.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	1.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	3.0
49		2名	3.2	3.6	2.9	2.9	2.3	3.5	4.5	3.0	3.3	3.5	4.0	3.0	4.0	3.0	2.5	3.5	2.0	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0
50		1名	3.1	3.3	3.1	3.0	3.0	4.0	3.0	3.0	4.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0
51		6名	3.1	3.0	3.0	3.3	2.6	3.0	2.9	3.4	3.3	2.6	3.5	3.1	3.5	3.0	2.4	2.8	2.9	3.0	2.9	2.9	2.8	4.3	3.6

# ラインケア支援に役立つ集計票の活用⑥

所属別仕事のストレス判定(男性)

性別	有効回答数	所属名	仕事の量的負担	仕事のコントロール	上司の支援	同僚の支援	健康リスク (仕事のコントロール度・量)	健康リスク (支援)	総合した健康リスク
男性	6名		8.3	7.7	6.3	6.8	100	128	128
男性	15名		9.2	8.4	7.7	8.2	100	98	98
男性	7名		9.3	7.1	5.6	6.7	113	139	157
男性	1名		11.0	10.0	5.0	7.0	100	143	143
男性	18名		9.2	8.4	8.4	8.1	100	93	93
男性	11名		8.1	6.5	7.8	7.8	110	101	110
男性	15名		8.7	8.8	7.5	8.3	93	99	92
男性	1名		10.0	10.0	3.0	8.0	92	158	146
男性	7名		7.9	8.0	9.3	8.7	94	80	75
男性	1名		9.0	8.0	11.0	10.0	102	60	61
男性	30名		9.0	8.1	7.9	8.7	101	92	93
男性	27名		9.1	9.0	8.9	9.3	95	79	75
男性	1名		9.0	10.0	9.0	9.0	86	80	69
男性	4名		9.0	7.3	8.0	7.8	109	100	109
男性	1名		9.0	7.0	9.0	9.0	112	80	89
男性	29名		8.9	7.7	7.4	8.0	105	104	108
男性	15名		8.8	8.5	6.3	6.5	97	132	127
男性	1名		7.0	6.0	7.0	9.0	105	97	102
男性	11名		6.9	9.1	6.6	7.9	79	112	89
男性	5名		9.6	8.0	9.2	9.8	107	73	78
男性	8名		8.4	7.5	7.6	6.9	102	112	115
男性	1名		4.0	10.0	4.0	4.0	59	211	124
男性	12名		8.2	8.3	8.2	8.0	93	96	89
男性	16名		8.6	8.3	9.0	9.1	97	80	77
男性	1名		9.0	9.0	9.0	9.0	94	80	75
男性	11名		8.8	8.7	7.3	7.9	95	105	99
男性	8名		7.4	8.6	7.8	8.5	86	95	81
男性	1名		8.0	9.0	9.0	8.0	87	88	76
男性	22名		9.4	7.1	7.7	8.2	114	98	112
男性	1名		8.0	9.0	6.0	9.0	87	107	93
男性	9名		7.9	7.3	4.9	7.1	100	143	143



# 要対策職場の改善計画作成までの流れ

