

# ストレスチェック診断プログラム (職業性ストレス簡易調査)

## 受検ガイド

Webにアクセスしログインを行い、回答の実施と回答結果の見方について解説をしています。回答実施前にご確認をお願いします。



D'sメンタルヘルス・ラボ  
デイズ *MHLabo*  
日本コンサルタントグループ

# ご回答に当たっての注意点

## ID・パスワードは大切に！

本プログラムはMicrosoft社のWindows Azure(クラウドサービス)上で運用を行っており個人情報保護に配慮して提供されておりますが、お手元に配布されたID・パスワードはご本人の受検並びに診断結果閲覧用となっておりますので他に知られないよう大切に保管ください。

## ID・パスワード入力時の注意点

ID・パスワードの半角英字は大文字、小文字(例K k)を判定いたしますので配布された通りタイプしてください。(Caps Lockに注意)

お使いのPCのブラウザの設定等でパスワードの保存の有無が表示される場合があります。セキュリティ上保存はしないでください。

## 回答時の注意点

回答の途中保存などはできませんので開いたまま放置せず必ずブラウザを閉じるかマイページでログアウト(左上部のボタン)を実施し、改めてログインをしてください。

## 回答後の注意点

セキュリティ上の配慮から、回答が終了すると自動的にログアウトする仕様となっております。回答結果の確認は改めてID・パスワードでマイページにログインをして確認をお願いします。

診断結果はプリントアウトすることもできます。診断票の表示はIDのみとなっております個人を特定できない仕様となっておりますが、取扱いには十分注意してください。

セキュリティ上、マイページにログインしたままにせず確認が終了したら必ずログアウトするか、ブラウザを閉じるようにしてください。

# 受検ガイド

Web上でのストレスチェックプログラムの受検にあたって、ログインから受検の実施、診断結果の確認方法までを解説します。

## ログイン時の注意点

配布されたログインIDとパスワード  
「回答者認証」の其々のフォームに入力し、「認証」ボタンをクリック（タップ）してログインしてください。  
入力の半角英字の大文字小文字を識別します。キャップスロックをしている場合は一旦解除してから入力を実施してください。

StressCheck～回答者認証

ログインID :

パスワード :

認証 →

株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ

© 2015 Nippon Consultants Group Inc. All rights reserved.

## マイページ

ログインするとマイページが表示されます。中央の「職業性ストレス簡易調査に回答する」をクリック（タップ）して回答画面に進みます。

マイページ

公開期間 : 2015/09/24 00:00 ~ 2015/10/31 23:59

職業性ストレス簡易調査に回答する

回答はありません

## 回答ページ

まずはじめに、注意点、実施に必要な時間などを確認して「設問へ」ボタンをクリック（タップ）して進みます。

Stress Check～職業性ストレス簡易調査

### 職業性ストレス簡易調査

ストレスチェック所要時間：約10分程度

この調査票は、あなたの仕事によるストレスがどの程度なのかを自己チェックするものです。うつ病などの疾患を、早期に発見するためのものではありません。あくまで自己チェック用ですので参考としてご利用ください。

注意1：設問は全て必須となっています。

注意2：回答途中で20分以上放置するとエラーとなります。改めてログインしなおして回答してください。

注意3：設問数は全58問あります。

設問へ →

株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ

© 2016 Nippon Consultants Group Inc. All rights reserved.

# 回答画面の遷移

## 回答のすすめ方

各設問の選択肢の中から該当するものをクリック（タップ）します。

全ての設問が必須項目となっています。  
表示されている設問全てに回答したら「次へ」ボタンをクリック（タップ）して次のページに進みます。

## 進捗確認

画面上部の紺色のバーに「XX/21」と全評価項目数の現在の評価項目の番号が表示され進捗がわかります。  
(

Stress Check～職業性ストレス簡易調査

職業性ストレス簡易調査

1/21

仕事について伺います。

1. 非常にたくさんさんの仕事をしなければならない

2. 時間内に仕事処理しきれない

3. 一生懸命働かなければならない

戻る 次へ

株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ  
© 2016 Nippon Consultants Group Inc. All rights reserved.

## 未回答があった場合

全ての設問が必須項目 未回答、チェック漏れがあった場合未回答マーク\*\*がついて次に進めません。  
\*\*マークの未回答項目に回答して「次へ」をクリック（タップ）して進みます。  
また上部に赤字で未回答選択肢が表示されます。

Stress Check～職業性ストレス簡易調査

職業性ストレス簡易調査

2/21

仕事について伺います。

4. かなり注意を集中する必要がある

5. 高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ\*\*

6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えなければならない

戻る 次へ

株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ  
© 2016 Nippon Consultants Group Inc. All rights reserved.

## 前のページの設問に回答しなおす場合

「戻る」ボタンをクリック（タップ）して戻ることができます。回答しなおしたら「次へ」ボタンをクリック（タップ）して未回答ページまで進みます。

# 回答画面の遷移

設問への回答は58問  
満足度についての設問58が最終設問となります。「次へ」ボタンをクリック（タップ）して次のページに進みます。

最後に性別について回答  
性別について回答を行い、「次へ」ボタンをクリック（タップ）して終了となります。

回答結果を確認するには改めてログインを実施してマイページから回答結果ボタンをクリック（タップ）すると判定結果とその詳細が確認できます。

Stress Check～職業性ストレス簡易調査

### 職業性ストレス簡易調査

20/21

満足度を伺います。

58. 家庭生活に満足だ\*

満足  まあ満足  やや不満足  不満足

株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ  
© 2016 Nippon Consultants Group Inc. All rights reserved.

Stress Check～職業性ストレス簡易調査

### 職業性ストレス簡易調査

21/21

貴方のお尋ねします。

性別\*

女性  男性  答えない

株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ  
© 2016 Nippon Consultants Group Inc. All rights reserved.

ログアウト Stress Check～マイページ

### マイページ

○ 回答締切日：2016/05/11 11:19

職場性ストレス簡易調査に回答する

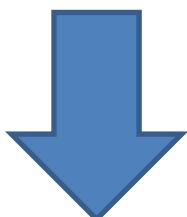
■ 回答履歴

今回及び過去の診断結果を確認することができます。

📄 推移

現在を含め5年分のストレスチェック実施結果の、評価項目毎の素点推移が確認できます。

株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ



# 回答画面の遷移 診断結果の表示

診断結果はマイページから確認ができます。

**職業性ストレス簡易調査・結果**

この調査は、あなたの仕事によるストレスがどの程度なのかを自己チェックするものです。うつ病などの疾患を早期発見するものではありません。あくまでも自己チェック用ですので、参考として利用ください。診断は以下の4つの項目毎の状況とその組み合わせから個人分析総合判定がなされます。

(1) 仕事、職場におけるストレス要因（ストレスの原因となりうる因子の状況をみます）  
 (2) 心身のストレス反応（あなたの現在のストレス反応を心理的、身体的ストレス反応の状況をみます）  
 (3) 周囲のサポート状況  
 (4) 満足度の状況

個人分析総合判定コメントと各項目ごとの判定結果（説明）並びにマイページに表示される健康リスクに関する「判定域」を参照してください。結果についてご心配の方は、専門家への相談をおすすめします。  
 また上記判定結果に問題がみられなくても、各項目ごとにストレス反応の傾向が表示されますので、常に【要注意】についてはセルフケアを心がけるようにしてください。

**個人分析総合判定**

**【B判定】**

仕事にストレスを抱えているようです。一方、ストレスを緩和する上司、同僚のサポートは得られやすいようです。そして、あなたの心身には、今のところはストレス反応が出ていないようです。良い状態と言えますが、より良い状態を目指し、あるいは将来の悪化を防ぐために、以下の分析結果を参考に、ストレス要因の改善を図ることをお勧めします。

職業性ストレス簡易調査

生活の満足度 仕事の負担(量) 仕事の負担(質) 具体的負担度 職場の対人関係 職場環境 仕事のコントロール度 技術の活用度 仕事の適正度 働きがい  
 職場の満足度 同僚からのサポート 上司からのサポート 身体的怠惰 初うつ感 不安感 疲労感 イライラ感 活気

要注意(83点以上) 注意(64~83点未満) 普通(40~64点未満) 良好(40点未満)

No.	評価項目	点数/満点	傾向	グラフ
1	仕事の負担(量)	81/100	[注意]	赤
2	仕事の負担(質)	73/100	[注意]	赤
3	具体的負担度	100/100	[要注意]	赤
4	職場の対人関係	74/100	[注意]	赤
5	職場環境	48/100	[普通]	緑
6	仕事のコントロール度	48/100	[普通]	緑
7	技術の活用度	72/100	[注意]	赤
8	仕事の適正度	24/100	[良好]	青
9	働きがい	54/100	[普通]	緑

仕事のストレス要因の説明

要注意(83点以上) 注意(64~83点未満) 普通(40~64点未満) 良好(40点未満)

仕事の負担がかなり大きいですが、なんとかそれに見合った裁量がある状況です。今のところは仕事とコントロールのバランスは悪くありませんが、何かのきっかけで仕事が終わらなくなると、とたんにバランスを崩して大きなストレスが一気に掛かる可能性があります。仕事の適性があり、働きがいのある職場です。仕事の負担に関して今のうちに上司や産業保健スタッフに相談していただくことをお勧めします。

**総合判定の表記**  
 A.B.C.D.E1.E2.F1.F2.G1.G2.H.Xの12段階の判定を実施

**総合コメントの表記**  
 判定基準を詳細にして回答者の状況にあった評価コメントを表示し、健康管理と一次予防に対する意識を高めます。

**4カテゴリ全20の評価項目のストレス度をレーダーチャートで表示**

**仕事のストレス要因（ストレスの要因となりうる因子の状況をみる）9つの評価項目ごとのストレス度を赤肌緑青表記し、その状況を説明（コメント）します。**

赤が要注意、ストレスの高い状態を現しています

下方へ続く

# 回答画面の遷移 診断結果の表示

**心身のストレス反応**

No.	評価項目	点数/満点	傾向	グラフ
10	気気	72/100	[注意]	
11	イライラ感	32/100	[良好]	
12	疲労感	73/100	[注意]	
13	不安感	90/100	[要注意]	
14	抑うつ感	36/100	[良好]	
15	身体的愁訴	34/100	[普通]	

**心身のストレス反応の説明**

【注意】様々なストレス反応が出ているようです。ストレス反応は大きなストレスがかかった際に一時的に生じるものです。ストレスの原因が無くなればストレス反応も無くなることが多いのですが、反応が持続してしまうとストレスに関連した様々な心身の病気（うつ病や胃潰瘍など）に進展してしまうことがあります。心配があるようでしたら、まずは産業医等の産業保健スタッフや主治医と相談してみると良いでしょう。

**周囲のサポート**

No.	評価項目	点数/満点	傾向	グラフ
16	上司からのサポート	40/100	[普通]	
17	同僚からのサポート	40/100	[普通]	
18	家族・友人からのサポート	40/100	[普通]	

**周囲のサポートの説明**

【理想型A】上司や同僚、家族や友達に恵まれていて、とても幸せな状況といえます。今まで通りに日頃から周りとのコミュニケーションを回り、困ったことは何でも相談して解決していきましょう。

**満足度**

No.	評価項目	点数/満点	傾向	グラフ
19	職場の満足度	36/100	[良好]	
20	生活の満足度	48/100	[普通]	

各カテゴリの結果は以下其々のレーダーチャートをクリックして確認してください。

戻る 印刷ページ

株式会社Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社日本コンサルタントグループ  
© 2016 Nippon Consultants Group, Inc. All rights reserved.

**心身のストレス反応**（心身のストレス反応の状況を見る）カテゴリ6つの評価項目ごとのストレス反応を**赤肌緑青**表記し、その状況を説明（コメント）します。

**周囲のサポート**（上司、同僚、家族・友人の3つのサポートの状況を見る）カテゴリ3つの評価項目ごとのストレス度を**赤肌緑青**表記し、その状況を説明（コメント）します。

**満足度**（家庭と仕事の満足度の状況を見る）カテゴリ2つの評価項目ごとのストレス度を**赤肌緑青**表記します。

**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つのレーダーチャートサムネイル** 各ボタンをタップすると各々の診断結果を確認することができます。

各々のカテゴリの診断結果画面へ遷移します

マイページへ戻る

印刷をしたい場合は「印刷ページ」ボタンをクリック（タップ）して印刷してください

5年間の診断結果

StressCheck~マイページ

マイページ

公開期間 : 2015/09/01 00:00 ~ 2015/09/30 23:59

職業性ストレス簡易調査 に回答する

回答履歴

2015/07/17 16:07の回答結果	判定図
2015/07/16 16:13の回答結果	判定図
2015/07/12 15:58の回答結果	判定図
2015/07/02 14:10の回答結果	判定図
2015/06/05 18:50の回答結果	判定図

推移

推移

株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ  
© 2015 Nippon Consultants Group Inc. All rights reserved.

回答画面へ

Stress Check~職業性ストレス簡易調査

職業性ストレス簡易調査

ストレスチェック所要時間: 約10分程度

この調査票は、あなたの仕事によるストレスがどの程度なのかを自己チェックするものです。うつ病などの疾患も、早期に発見するためのものではありません。あくまで自己チェック用ですので参考としてご利用ください。

注意1: 回答は全て必須となっています。

注意2: 回答途中で20分以上放置するとエラーとなります。改めてログインしなおして回答してください。

注意3: 回答数は全38問あります。

回答へ

株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ  
© 2015 Nippon Consultants Group Inc. All rights reserved.

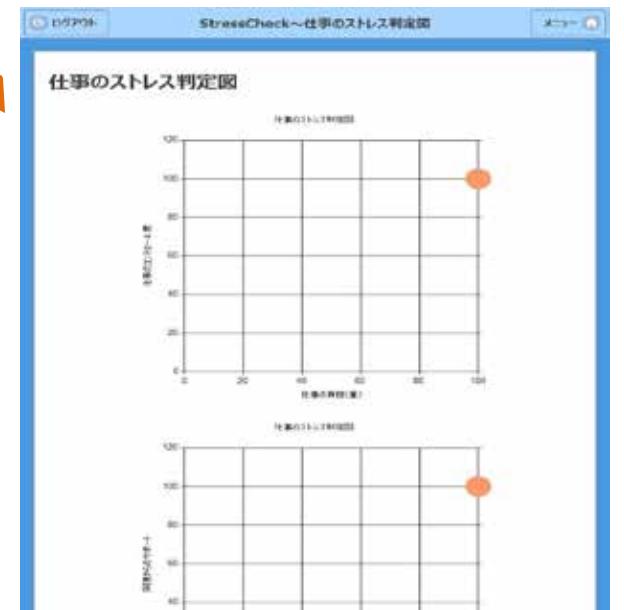
回答済みの場合エラー画面

StressCheck~エラー

既に回答済みです

戻る

仕事のストレス判定図へ



診断結果の画面へ

職業性ストレス簡易調査・結果

この調査票は、あなたの仕事によるストレスがどの程度なのかを自己チェックするものです。うつ病などの疾患を早期に発見するものではありません。あくまでも自己チェック用ですので、参考としてご利用ください。診断は以下の4つの項目それぞれの状況とその組み合わせから個人分析総合判定がなされます。

(1) 仕事、職場におけるストレス要因 (ストレスの原因となりうる因子の状況をみます)

(2) 心身のストレス反応 (あなたの現在のストレス反応を心理的、身体的ストレス反応の状況をみます)

(3) 周囲のサポート状況

(4) 満足度の状況

個人分析総合判定コメントと各項目ごとの判定結果 (説明) 並びにマイページに表示される健康リスクに関する「判定図」を参照してください。結果についてご心配の方は、専門家への相談をおすすめします。

また上記判定結果に問題はみられなくても、各項目ごとにストレス反応の傾向が表示されますので、特に【要注意】についてはセルフケアを心がけるようにしてください。

個人分析総合判定

【B判定】

仕事にストレスを抱えているようです。一方、ストレスを緩和する上司、同僚のサポートは得られやすいようです。そして、あなたの心身には、今のところはストレス反応が出ていないようです。良い状態と言えますが、より良い状態を目指し、あるいは将来の悪化を防ぐために、以下の分析結果を参考にして、ストレス要因の改善を図ることをお勧めします。

職業性ストレス簡易調査

次年度以降経年の推移を見る

StressCheck~職業性ストレス簡易調査・推移

職業性ストレス簡易調査・推移

選択してください

選択

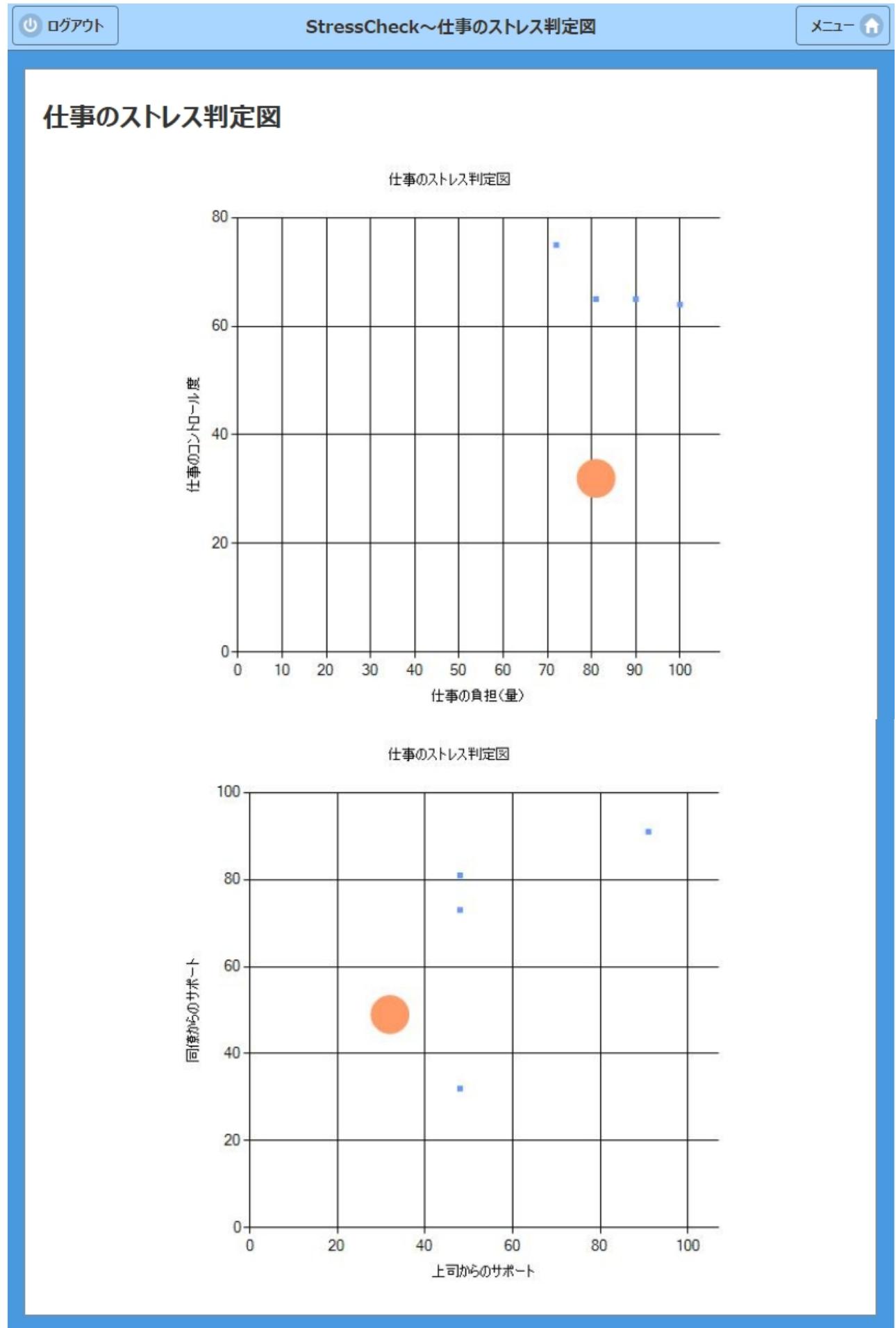
株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ  
© 2015 Nippon Consultants Group Inc. All rights reserved.



# 回答画面の遷移 判定図

## マイページから

判定図 をクリックすると仕事のストレス判定図が表示されます。  
一つは仕事のコントロール度と仕事の量との関係、もう一つが同僚からのサポートと上司からのサポート状態を現しています。



株式会社 Ds'sメンタルヘルス・ラボ  
株式会社 日本コンサルタントグループ

© 2015 Nippon Consultants Group Inc. All rights reserved.



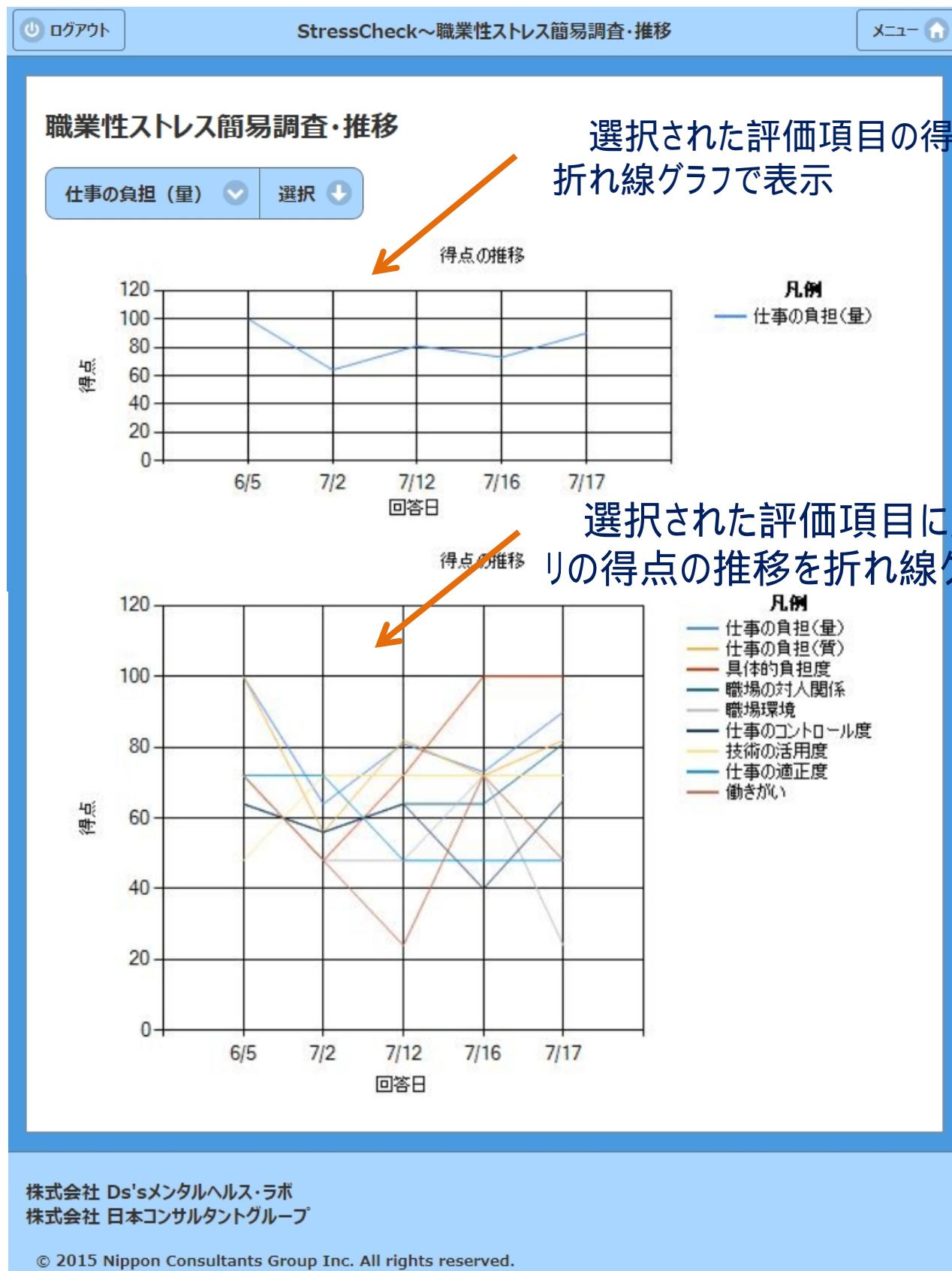
# 回答画面の遷移 評価項目毎の推移

マイページから

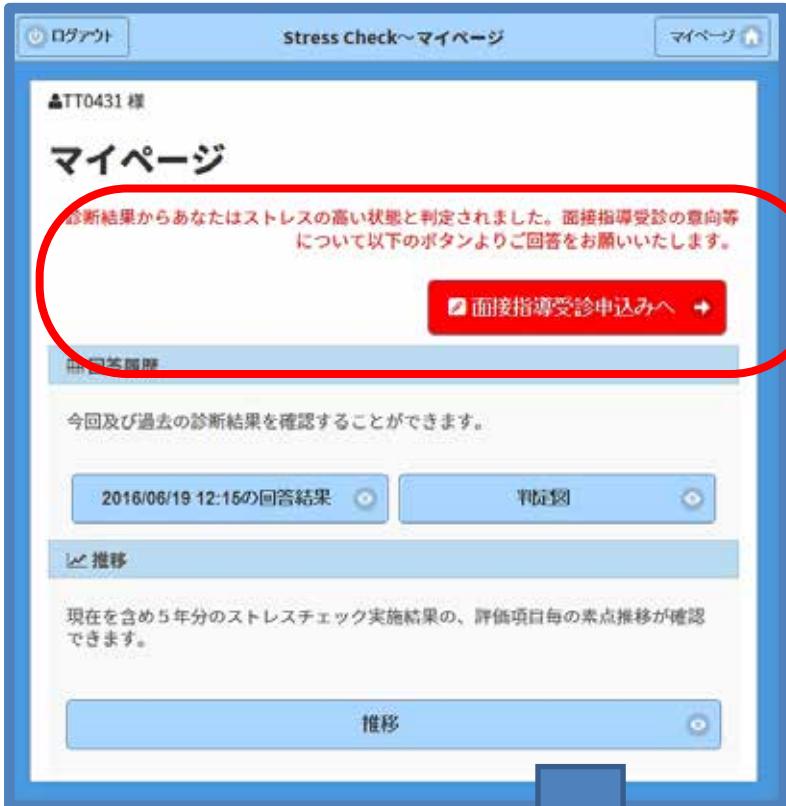
次年度以降は推移が確認できます



評価項目(20)を選択します



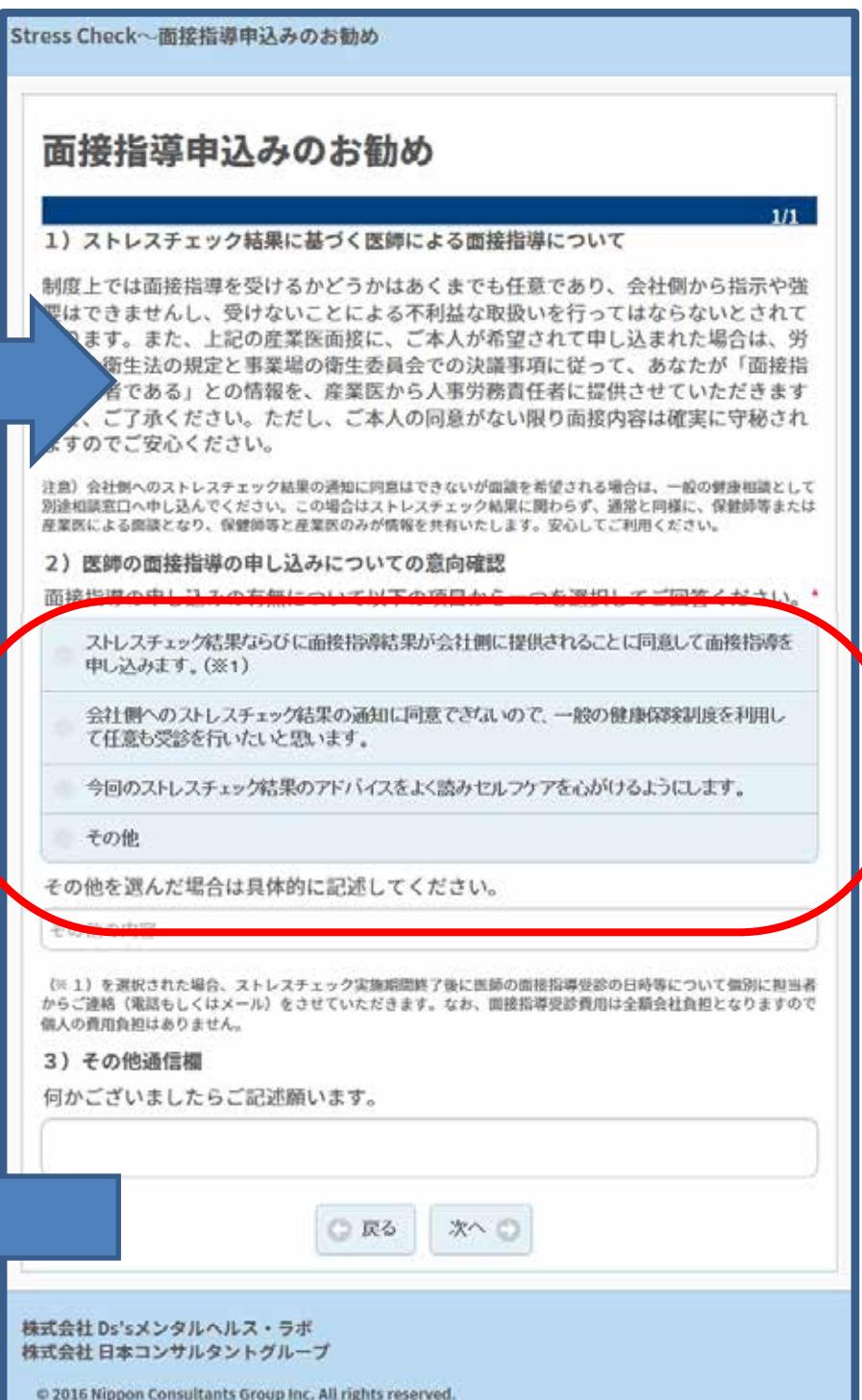
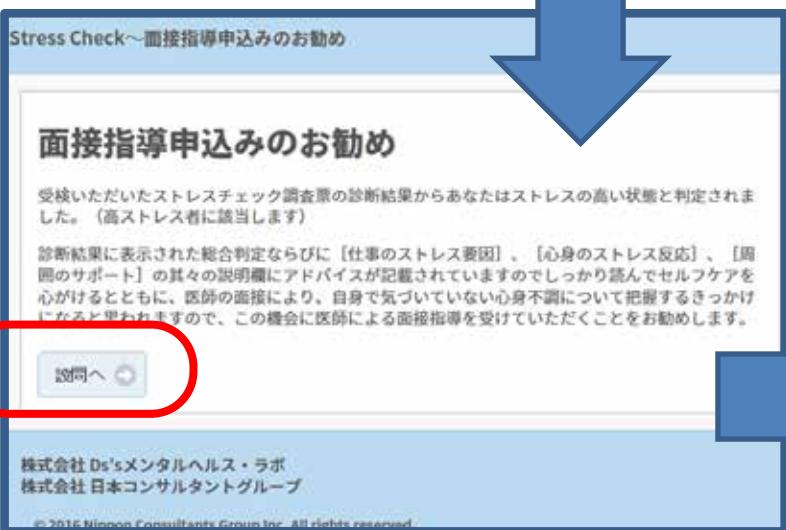
# 高ストレス者の判定が出た場合の対応



「高ストレス者」として判定された場合、マイページに**赤いボタン**「面接指導受診申込みへ」が表示されます。

次頁以降に面接指導に関するご本人の意向についてのアンケートとなっていますのでご回答いただきますようお願い申し上げます。

お勧めのメッセージに続き面接指導受診に関するアンケートが表示されますのでご回答をお願い申し上げます。



アンケートは労働安全衛生法に則り個人情報の守秘に配慮し設定しておりますので安心してご回答ください。



D'sメンタルヘルス・ラボ  
ディーズ *MH Labo*  
日本コンサルタントグループ

Ver.20160511