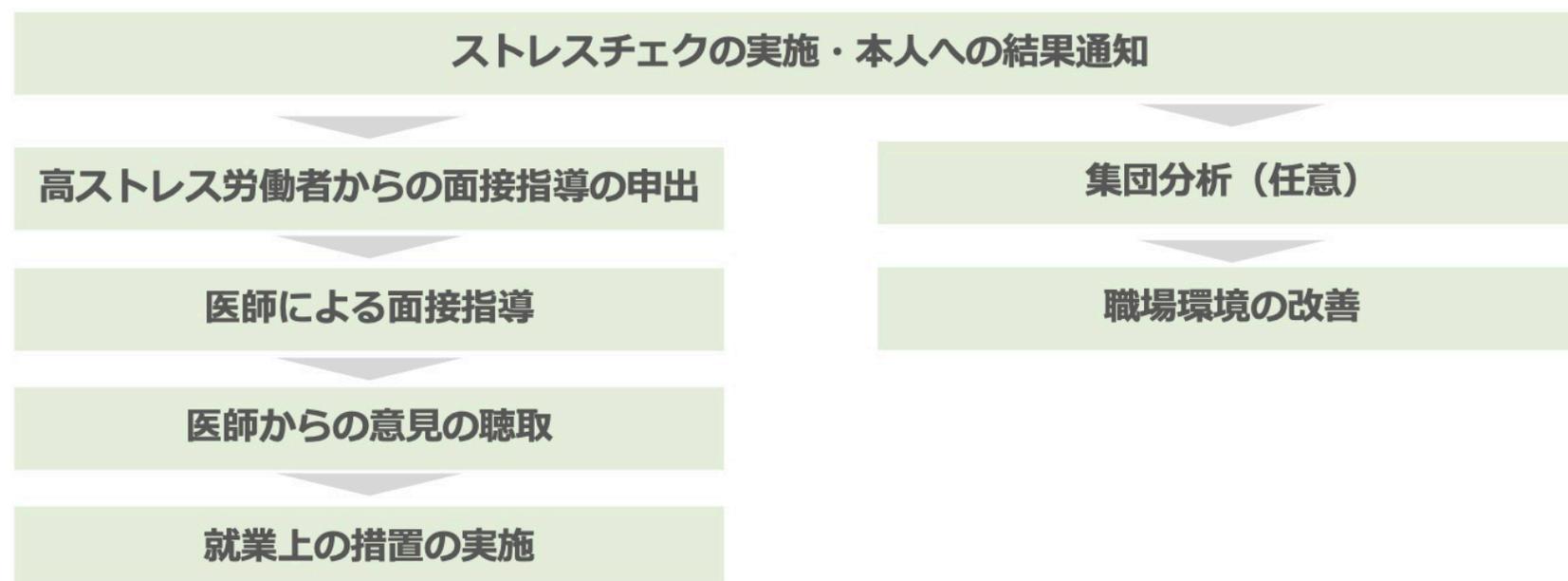


ストレスチェックについて

株式会社Mediplatの許可無く対外的に参照・配布しないでください

- 50名以上の事業所では、1年に1回以上の実施・労基署への実施報告が必要
- 高ストレス者から面談希望の申出があれば、医師による面接指導・意見聴取が必要
- 目的：“自身による気づきの場”の創出



ストレスチェックの実施

- 厚労省が定めた、約57問の質問に回答することが一般的

first call

ストレスチェック

ストレスチェックを受けてください。
4つのSTEPによる簡単な質問から、あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。質問は全57問です。(所要時間約5分間)

開始する

セルフチェック

今日は2018年9月3日(月)です
今週もがんばりましょう。

ストレスチェック

STEP1 STEP2 STEP3 STEP4

仕事について

非常にたくさんの仕事を
しなければならない

そうだ
まあそうだ
ややちがう
ちがう

診断結果

あなたのストレス状況は
やや高めな状態にあることが窺われま

ストレスによる心身反応

活気
身体愁訴
抑うつ感
不安感
イ
疲

あなたの現在のストレス反応

診断結果

医師面接の希望

あなたは高ストレスのようです
医師との面談を希望しますか？

※医師との面接の申し出があった場合は事業者にストレス結果が通知される
※申し出があった場合に会社から不利益を被ることはありません
※人事から連絡が来るまでお待ち下さい

医師面接を希望する

チャットで健康相談する

ストレスチェックの結果表示

- ストレス因子・心身の反応・周囲のサポートの3つから表示
- 一般的には全ての項目において、全国平均は3点になるよう調整されている
 - 1-2点：全国平均より悪い
 - 4-5点：全国平均より良い

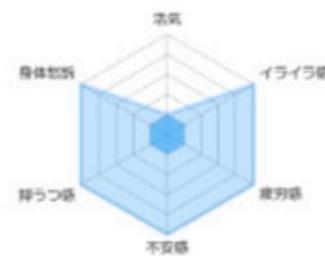
あなたのストレス状況はやや高めな状態にあることがわかります。

ストレスの状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感がつる、疲れる、元気がないといった症状が現れます。このような症状は気分だけでなく、体の不調として現れてくる事もあります。ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素（仕事に関連したものや、ご家庭での問題）が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

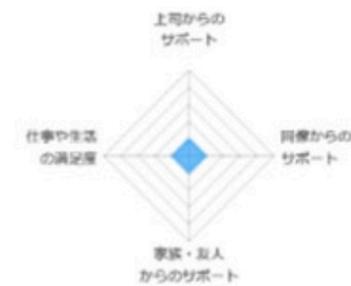
ストレスの原因と考えられる因子



ストレスによっておこる心身の反応



ストレス反応に影響を与える他の因子



■・・・要注意ゾーン

■社員を守るケアは、4つのスキームに分けられる

セルフケア	 従業員本人	<ul style="list-style-type: none">• ストレスに気づく• セルフマネジメント
ラインケア	 管理者	<ul style="list-style-type: none">• 職場環境の把握と改善• 部下の相談
社内の専門家	 産業医・保健師	<ul style="list-style-type: none">• 労働者や管理監督者等のサポート• 各種制度の企画サポート
社外の専門家	 専門機関や主治医	<ul style="list-style-type: none">• 専門的なサポート（管理者研修など）• 従業員の治療• 医療相談

セルフケア	 従業員本人	<ul style="list-style-type: none">• ストレスに気づく• セルフマネジメント
ラインケア	 管理者	<ul style="list-style-type: none">• 職場環境の把握と改善• 部下の相談
社内の専門家	 産業医・保健師	<ul style="list-style-type: none">• 労働者や管理監督者等のサポート• 各種制度の企画サポート
社外の専門家	 専門機関や主治医	<ul style="list-style-type: none">• 専門的なサポート（管理者研修など）• 従業員の治療• 医療相談

心理状態を可視化して認識を深める

- 体の不調と異なり、心の状態は目に見えない
- 健康診断のときと同様に、自分のストレス度合いを可視化してフィードバック



健診結果がキッカケで
運動などを始める



ストレスチェックを
キッカケに
睡眠時間を意識したり
瞑想を始める

整えておきたい3つのポイント

睡眠

食欲

リフレッシュ
リラックス



セルフケア	 従業員本人	<ul style="list-style-type: none">• ストレスに気づく• セルフマネジメント
ラインケア	 管理者	<ul style="list-style-type: none">• 職場環境の把握と改善• 部下の相談
社内の専門家	 産業医・保健師	<ul style="list-style-type: none">• 労働者や管理監督者等のサポート• 各種制度の企画サポート
社外の専門家	 専門機関や主治医	<ul style="list-style-type: none">• 専門的なサポート（管理者研修など）• 従業員の治療• 医療相談

- 「自分のことを理解してくれようとしている」と思ってもらうことが最重要
- 励ますではなく、支える、に近い
- アドバイスは、上記が成立していないと本当の意味では理解されない

ちゃんとリフレッシュしなきゃ
だめだよ！



忙しいなか仕事頑張ってくれてありがとう。
体調崩したりしていない？



3つの“シゴト”

- 普段の業務内では、“仕事”の話がほとんど
- 1on1では、“私事”、“志事”も意識して会話する

仕事



私事



志事



眠れているか？
 食事は取れているか？
 リフレッシュやリラックスできているか？

<h2>セルフケア</h2>	 <p>従業員本人</p>	<ul style="list-style-type: none">• ストレスに気づく• セルフマネジメント
<h2>ラインケア</h2>	 <p>管理者</p>	<ul style="list-style-type: none">• 職場環境の把握と改善• 部下の相談
<h2>社内の専門家</h2>	 <p>産業医・保健師</p>	<ul style="list-style-type: none">• 労働者や管理監督者等のサポート• 各種制度の企画サポート
<h2>社外の専門家</h2>	 <p>専門機関や主治医</p>	<ul style="list-style-type: none">• 専門的なサポート（管理者研修など）• 従業員の治療• 医療相談

医師面談を通して、高ストレス者をケア

- 高ストレス者と判定され、医師面談を希望する方は、面談実施が可能
- 自分自身の状態を話すこと = 自分の心理状態を把握しようとすることにも繋がる
- 医療機関に受診すべきかどうかなども相談

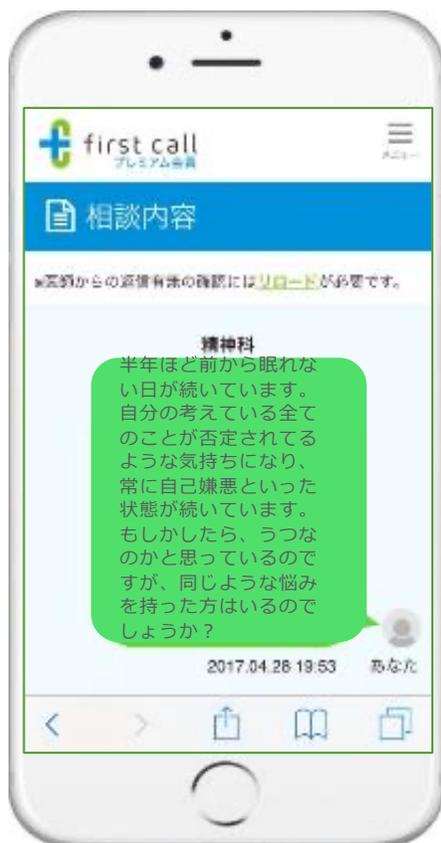


セルフケア	 従業員本人	<ul style="list-style-type: none">• ストレスに気づく• セルフマネジメント
ラインケア	 管理者	<ul style="list-style-type: none">• 職場環境の把握と改善• 部下の相談
社内の専門家	 産業医・保健師	<ul style="list-style-type: none">• 労働者や管理監督者等のサポート• 各種制度の企画サポート
社外の専門家	 専門機関や主治医	<ul style="list-style-type: none">• 専門的なサポート（管理者研修など）• 従業員の治療• 医療相談

first callでは、各診療科の医師にチャットで相談が可能

- アプリや、Webで24時間相談を受付
- 会社で導入していれば、クーポンコードを入力して無料で利用可能

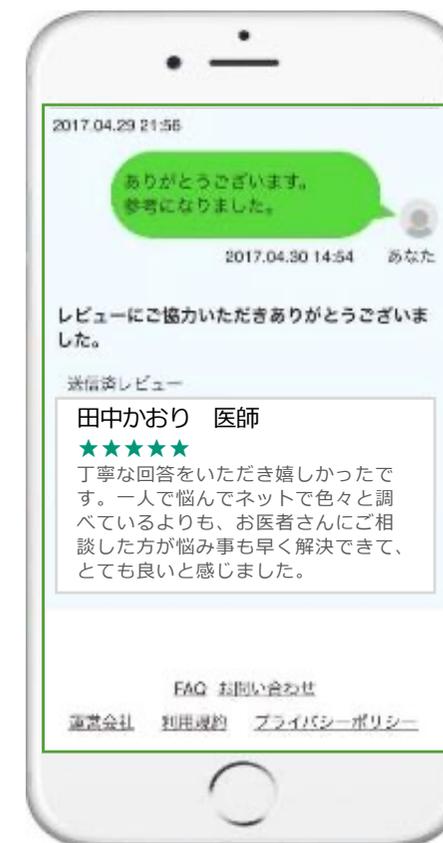
チャット型相談機能



医師への返答機能（2回まで可能）



レビュー機能



意識が高まった際のアクションを促すために

- 厚労省が提供する、「こころの耳」はデザイン性も高くオススメ
- 働く方・部下を持つ方・事業者など、対象別にコンテンツが提供されている
- ストレスチェックの実施が終わった頃に、社員に周知などとすると有用

The screenshot shows the 'こころの耳' (Kokoro no Mimi) website interface. At the top, there is a search bar and a '検索' (Search) button. To the right, there are options for '文字サイズ' (Text Size) with buttons for '小' (Small), '中' (Medium), and '大' (Large), and the '厚生労働省' (Ministry of Health, Labour and Welfare) logo.

Below the search bar, there are navigation tabs: '初めての方へ' (For first-time users), '働く方へ' (For workers), 'ご家族の方へ' (For family members), '事業者の方へ' (For business operators), '部下を持つ方へ' (For those with subordinates), and '支援する方へ' (For those providing support).

The main content area is divided into three columns:

- ストレスチェック後のセルフケア等** (Self-care after stress check, etc.):
 - eラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア (Learn with e-learning, 15-minute self-care)
 - NEW eラーニングで学ぶ 15分でわかる初めての交流分析2 (Learn with e-learning, 15-minute communication analysis for beginners 2)
 - eラーニングで学ぶ 15分でわかるラインによるケア (Learn with e-learning, 15-minute care by line)
- いつものセルフケア・相談** (Regular self-care and consultation):
 - 疲労蓄積度セルフチェック(働く方用) (Fatigue accumulation self-check for workers) with a link for family support.
 - 5分でできる職場のストレスセルフチェック (5-minute workplace stress self-check) with a 3-minute simplified version.
 - 悩みを相談してみませんか 相談窓口案内 (Don't you want to consult? Consultation window information)
- ストレスチェック制度等への対応** (Response to stress check system, etc.):
 - ストレスチェック制度について (About the stress check system)
 - ストレスチェック制度の取り組み事例 (Cases of stress check system implementation)
 - 働き方改革について (About work style reform)
 - 職場環境改善ツールメンタルヘルスシンポジウム (Workplace environment improvement tool mental health symposium)