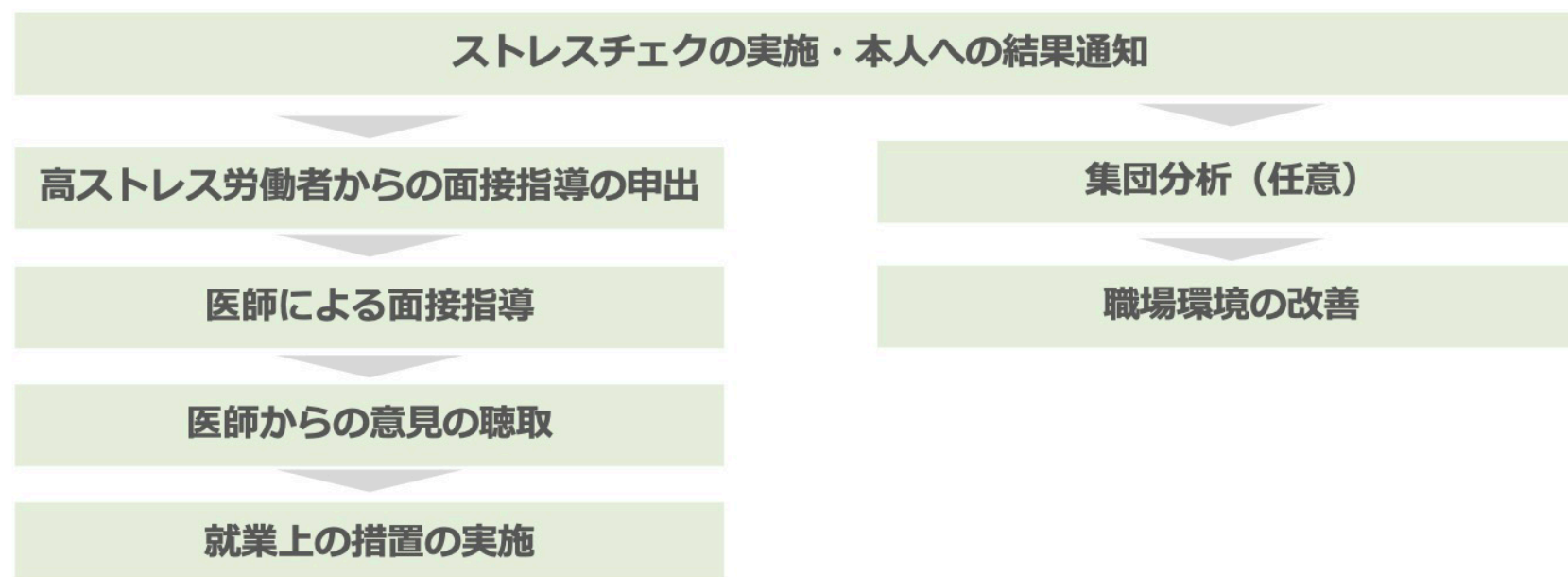


ストレスチェックについて

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

The image displays four overlapping screenshots of the Mediplat stress check application interface:

- Start Screen:** Shows the 'first call' logo, a 'ストレスチェック' (Stress Check) button, and instructions: '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)'. A green '開始する' (Start) button is visible.
- Question Screen (STEP 1):** Titled '仕事について' (About Work), it asks '非常にたくさんの仕事をしなければならない' (I must do a very large amount of work). Below the question are four response buttons: 'そうだ' (Yes), 'まあそうだ' (Somewhat), 'ややちがう' (Somewhat different), and 'ちがう' (Different).
- Diagnosis Result Screen (Radar Chart):** Titled '診断結果' (Diagnosis Result), it shows a radar chart titled 'ストレスによる心身反応' (Psychosomatic reaction due to stress). The chart has five axes: '活気' (Vitality), 'イライラ' (Irritability), '疲労' (Fatigue), '不安感' (Anxiety), and '身体愁訴' (Somatic symptoms). The '活気' axis shows the highest score, indicating high stress.
- Final Result Screen:** Titled '診断結果' (Diagnosis Result), it features a doctor icon and the text '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?' (You appear to be high stress. Do you wish to consult with a doctor?). Below this is a green button '医師面談を希望する' (I wish to consult with a doctor) and a white button 'チャットで健康相談する' (I want to consult with a doctor via chat).

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

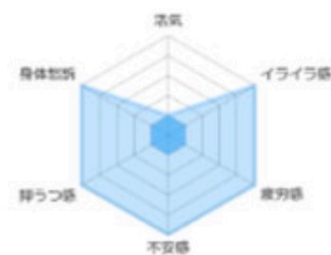
あなたのストレス状況はやや高めな状態にあることがわかります。

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。

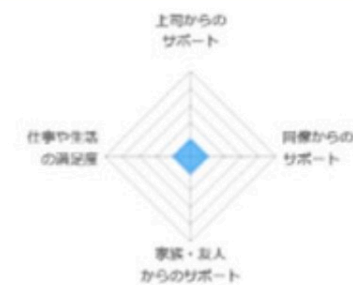
ストレスの原因と考えられる因子



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



<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

- 「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？

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

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

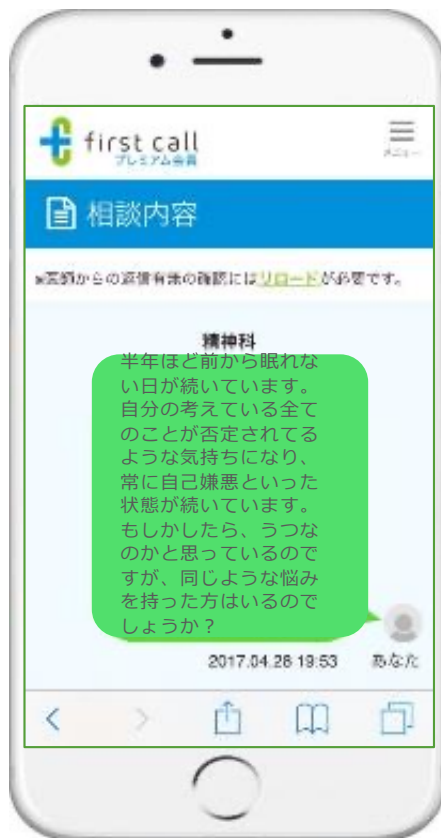


セルフケア	 従業員本人	<ul style="list-style-type: none">• ストレスに気づく• セルフマネジメント
ラインケア	 管理者	<ul style="list-style-type: none">• 職場環境の把握と改善• 部下の相談
社内の専門家	 産業医・保健師	<ul style="list-style-type: none">• 労働者や管理監督者等のサポート• 各種制度の企画サポート
社外の専門家	 専門機関や主治医	<ul style="list-style-type: none">• 専門的なサポート（管理者研修など）• 従業員の治療• 医療相談

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

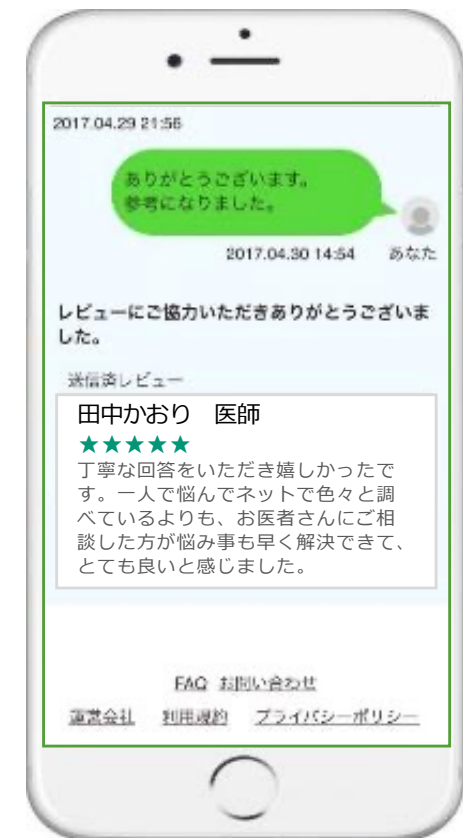
チャット型相談機能



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

こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

検索 文字サイズ 小 中 大 厚生労働省

初めての方へ 働く方へ ご家族の方へ 事業者の方へ 部下を持つ方へ 支援する方へ

ストレスチェック後のセルフケア等

eラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア

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

eラーニングで学ぶ 15分でわかるラインによるケア

疲労蓄積度セルフチェック(働く方用) 家族支援用はこちら

5分でできる職場のストレスセルフチェック 3分でできる(簡易版)

悩みを相談してみませんか 相談窓口案内

ストレスチェック制度等への対応

ストレスチェック制度について

ストレスチェック制度の取り組み事例

働き方改革について

職場環境改善ツール メンタルヘルスシンポジウム