

6. ストレスチェック履歴一覧の確認

過去に受検したストレスチェックの結果を確認できる他、医師等による面接指導対象者判定結果を確認することができます。なお、面接指導対象者と判定された場合、面接指導の希望の有無、ストレスチェック結果の教育委員会等への提供の同意/非同意を登録いただくこととなります。

6-1. ストレスチェック履歴一覧の確認

① ストレスチェック画面の「履歴一覧」をクリックします。

The screenshot shows the 'ストレスチェック' (Stress Check) menu. At the top, there's a navigation bar with '公立学校共済組合 心のセルフチェックシステム' and 'ストレスチェック'. Below it, there's a 'お知らせ' (Notice) section with a message about not having taken a stress check yet. The 'ストレスチェックメニュー' (Stress Check Menu) section contains two main buttons: 'ストレスチェック' (Stress Check) and '履歴一覧' (History List). The '履歴一覧' button is highlighted with a red box. Below the buttons, there's a '関連情報' (Related Information) section with a '相談窓口一覧' (List of Consultation Windows) button.

「履歴一覧」をクリックすることでこれまで受検したストレスチェックの結果を確認できます。

② ストレスチェックの履歴一覧が表示され、項目とアイコンにより該当ストレスチェック受検時のストレス状況を確認できます。受検履歴の表示件数は5件、10件、15件から選択できます。それ以降の履歴に関しては「<」「>」をクリックしてページを操作して確認してください。

The screenshot shows the '履歴一覧' (History List) page. At the top, there's a '履歴一覧' (History List) header. Below it, there's a table with columns for 'ストレスの原因と考えられる因子' (Factors considered to be the cause of stress), 'ストレスによって起こる心身の反応' (Physical and mental reactions caused by stress), and 'ストレス反応に影響を与える他の因子' (Other factors that influence the stress reaction). The table contains several rows of data, each with a date and a set of icons representing different stress factors. A red box highlights the '表示件数' (Number of items to display) dropdown menu, which is set to '5件' (5 items). A red arrow points from the dropdown menu to a callout box that says 'ストレスチェック受検履歴の表示件数を指定できます。' (You can specify the number of items to display for the stress check history). Another red box highlights the '1件目-1件目/1件' (1st item - 1st item / 1 item) text, with a red arrow pointing to a callout box that says '表示件数で設定した件数を越えた場合、「<」「>」をクリックすることでページを操作することが可能です。' (If the number of items exceeds the number set by the number of items to display, you can operate the page by clicking '<' or '>').

ストレスチェック受検履歴の表示件数を指定できます。

表示件数で設定した件数を越えた場合、「<」「>」をクリックすることでページを操作することが可能です。

6-2. ストレスチェック結果詳細の確認

- ① イベント名をクリックすることでその時のストレスチェックの結果詳細を確認できます。

履歴一覧

1件目-1件目/1件

表示件数 5件

つらい 不快 普通 快楽 快適

イベント名	ストレスの原因と考えられる因子								ストレスによって起こる心身の反応					ストレス反応に影響を与える他の因子				ストレス状況	
	心理的	心理的	自覚的	職場の	職場の	仕事の	技能の	自覚的	働きが	活気	イライ	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	上司からの支援度	同僚からの支援度		家族や友人からの支援度
2018年度 前期 (5月~8月)	不快	普通	不快	普通	普通	不快	普通	不快	普通	普通	不快	不快	普通	普通	不快	不快	普通	不快	不快

★ イベント名をクリックするとストレスチェックの結果が表示されます。

このシステムから表示、出力される内容の無断引用・転載を禁じます。 公立学校共済組合

② ストレスプロフィールが開きます。ストレスチェック実施時の最後に表示されるものと
同じものとなります。

あなたの2026年01月02日のストレスプロフィール

所属：北海道第一教育委員会（北海道）／北海道第二幼稚園／＊

印刷 PDF保存

ストレスの原因と考えられる因子：28点／45点

	1	2	3	4	5
1.心理的な仕事の負担（量）	多い	😊			少ない
2.心理的な仕事の負担（質）	多い	😊			少ない
3.自覚的な身体的負担度	多い	😊			少ない
4.職場の対人関係上のストレス	多い	😊			少ない
5.職場環境によるストレス	多い	😊			少ない
6.仕事の裁量度	少ない		😊		多い
7.技能の活用度	少ない	😊			多い
8.自覚的な仕事の適性度	低い	😊			高い
9.働きがい	低い	😊			高い

ストレスの原因と考えられる因子

ストレスによって起こる心身の反応：19点／30点

	1	2	3	4	5
10.活気	低い		😊		高い
11.イライラ感	強い		😊		弱い
12.疲労感	強い		😊		弱い
13.不安感	強い		😊		弱い
14.抑うつ感	強い	😊			弱い
15.身体愁訴	多い	😊			少ない

ストレスによって起こる心身の反応

ストレス反応に影響を与える他の因子：13点／20点

	1	2	3	4	5
16.上司からの支援	少ない		😊		多い
17.同僚からの支援	少ない	😊			多い
18.家族や友人からの支援	少ない		😊		多い
19.仕事や生活の満足度	低い		😊		高い

ストレス反応に影響を与える他の因子

合計：60点／95点

コメント（ストレス要因・ストレス反応からの分析）

😊 あなたはストレスをあまりかかえておらず、またストレスの原因となる要素も
あまりないようです。

ただし、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。

あなたの場合、活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴、全てに問題はみられませんでした。

あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール感、全てに問題はありませんでした。

今回の調査時点では、問題はありませんでしたが、普段からストレスをためこまず、気分転換をはかるように
こころがけることをお勧めいたします。

睡眠の状態

	1	2	3	4
寝つき	わるい		😊	よい
夜間の目覚め	多い		😊	少ない
早く目覚めて寝れない	早い		😊	想定内
睡眠時間の確保	不足		😊	十分
睡眠の質	不満		😊	満足
日中の気分	わるい		😊	よい
身体・精神の活動状態	低い		😊	高い
日中の眠気	強い		😊	弱い

不眠症の疑いが少しあります。
できれば医師に相談してください。
夜寝れない、昼に眠気が強いといった症状が長期続く
ようであれば、過労や気がつかないからだの病気の可
能性があります。

別添1.「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
を参照して、自分の睡眠をチェックしてみましょう。

参考文献

健康づくりのための睡眠ガイド2023

別添1.

別添2.

別添3.

全体結果は集計中です・・・

* 2026/04/08 以降に全体結果を確認できます。
後日、再度システムにログインし、全体結果を参照してください。

ストレスプロフィールの説明

↓心のセルフチェックシステムの総合判定（高ストレス該当の場合のみ文言が表示されます。）

医師や臨床心理士等に相談したい方は
各種相談窓口 をご利用ください。

印刷 PDF保存

- ③ 医師等によるストレスチェックの面接指導対象者判定が行われ、対象者に該当すると下記の通り画面下部に選択肢が表示されます。選択肢が表示され回答できる期間は ID 通知書に記載されている 30 日間となっております。医師による判定はストレスチェック受検期間終了後 1 週間以内に行われるため、受検期間終了後一週間を目安に判定結果の確認を行うことをお勧めします。また、医師による面接指導を希望すると選択した際には自動的にストレスチェック結果情報の提供に同意したこととなります。

睡眠の状態

↓心のセルフチェックシステムの総合判定（高ストレス該当の場合のみ文言が表示されます。）

ストレスチェックの結果、あなたはストレスが高い状態にあります。

面接指導を希望する場合は自動で結果の提供にも同意したことになります。

医師による結果判定が行われるとストレスチェック結果画面に面接指導希望の選択肢が表示されます。

面接指導を希望する事ができます。面接指導を希望しますか？

☒ 希望する ☐ 希望しない

※面接指導を申し出た場合は、ストレスチェック結果は事業場（あなたが所属する教育委員会等）に提供されます。
※医師の面接指導ではなく、相談をご希望の方は各種相談窓口からお問い合わせください。

この結果を事業場（あなたが所属する教育委員会等）に提供する事に同意しますか？

☒ 同意する ☐ 同意しない

一覧に戻る 送信して一覧に戻る

回答し終わったら「送信して一覧に戻る」をクリックします。

「希望する」「同意する」を選択していた場合は、以降選択を変更することができなくなります。

参考文書

別添 1. 健康づくりのための睡眠ガイド

別添 2. 考え方のクセに気づこう

別添 3. 全体集計結果

ストレスプロフィールの説明

↓心のセルフチェックシステムの総合判定（高ストレス該当の場合のみ文言が表示されます。）

ストレスチェックの結果、あなたはストレスが高い状態にあります。

面接指導を希望する事ができます。面接指導を希望しますか？

☒ 希望する ☐ 希望しない

※面接指導を申し出た場合は、ストレスチェック結果は事業場（あなたが所属する教育委員会等）に提供されます。
※医師の面接指導ではなく、相談をご希望の方は各種相談窓口からお問い合わせください。

この結果を事業場（あなたが所属する教育委員会等）に提供する事に同意しますか？

☒ 同意する ☐ 同意しない

一覧に戻る 送信して一覧に戻る

面接指導を希望する事ができます。面接指導を希望しますか？

☒ 希望する ☐ 希望しない

※面接指導を申し出た場合は、ストレスチェック結果は事業場（あなたが所属する教育委員会等）に提供されます。
※医師の面接指導ではなく、相談をご希望の方は各種相談窓口からお問い合わせください。

この結果を事業場（あなたが所属する教育委員会等）に提供する事に同意しますか？

☒ 同意する ☐ 同意しない

一覧に戻る

※面接指導登録後のチェック変更に関して

面接指導の希望登録を行った際に、面接指導希望に関しては「希望しない」、結果提供の同意に関しては「同意しない」をチェックして登録していた場合は、面接希望申出期間であれば、ストレスチェック結果画面にて「希望する」「同意する」にそれぞれ変更する事ができます。

「希望する」「同意する」をチェックして登録した場合は、その後「希望しない」「同意しない」に変更する事はできません。

■ 医師との面接指導を希望する事ができます。面接指導を希望しますか？

☐ 希望する ☒ 希望しない

※面接指導を申し出た場合は、ストレスチェック結果は事業場（あなたが所属する教育委員会等）に提供されます。
※医師の面接指導ではなく、相談をご希望の方は各種

■ この結果を事業場（あなたが所属する教育委員会等）に提供することに同意しますか？

☐ 同意する ☒ 同意しない

一覧に戻る 送信して一覧に戻る

「希望しない」「同意しない」を選択している場合は、それぞれ「希望する」「同意する」に変更する事ができます。

チェックをした後、「送信して一覧に戻る」をクリックする事で登録されます。