

公立学校共済組合
心のセルフチェックシステム

操作マニュアル
(利用者向け)

4. 1 版
2026年3月18日

改版履歴

日付	版数	内容
2016/7/5	初版	新規作成。
2016/7/6	1.1 版	①「部署」を「事業所（所属所）」へ文言修正。 ②目次の文書形式を変更。
2016/7/27	1.2 版	①段落番号の振り直しを実施。 ②吹き出し内のフォントの統一を実施。
2016/9/28	1.3 版	①文言の変更により、各画面を最新の画像に差し替え。 ・ログイン画面の文言追加 ・セルフチェック利用登録画面の文言追加・修正 ・セルフチェックの設問回答の「ほとんどいつも」→「ほとんどいつもあった」に変更 ②面接申し込み期間後 37 日を経過した際のお知らせメッセージの説明を追加
2016/10/31	1.4 版	面接指導登録後のチェック変更に関する説明を追加。
2017/4/22	1.5 版	①秘密の質問と回答の入力方法変更に伴い、説明を修正。 ②説明文の文言修正。
2017/5/27	1.6 版	①ストレスプロフィール画面の表示内容変更に伴い、画像を差し替え。 ②履歴一覧の表示内容変更に伴い、画像を差し替え。
2017/8/10	1.7 版	秘密の質問と回答画面の変更に伴い、画像を差し替え。
2018/3/23	1.8 版	①秘密の質問の回答を忘れた場合のログイン方法を追加。 ②ストレスプロフィール画面の表示変更に伴い、画像を差し替え。 ③セルフチェックの ID とパスワードの有効期間切れの説明を追加。
2018/5/25	1.9 版	①ストレスプロフィール画面の文言変更に伴い、画像の差し替えおよび説明を追加。 ②半ログイン画面のリンククリック時のメッセージボックス表示について追加。 ③半ログイン画面への注意文言を追加。 ④音声読み上げ機能にてストレスプロフィール説明画面の表示に伴い、画像および説明の追加。

日付	版数	内容
2018/8/31	2.0 版	吹き出し、矢印の位置を修正。
2019/3/28	2.1 版	①ログインポータル、およびストレスチェック セルフチェック のログイン画面変更に伴い、貼り替えを実施。 ②ストレスプロフィールの面接指導希望の文言変更に伴い、貼 り替えを実施。
2024/3/27	2.2 版	秘密の質問設定画面および秘密の質問と回答画面で英語対応し たことによる修正
2024/5/28	2.3 版	睡眠指針変更対応 ・ストレスプロフィール画像差し替え、説明文修正 ・ストレスプロフィール(音声)画像差し替え、説明文削除
2024/09/21	2.4 版	生年ログイン画面を英語対応
2025/3/18	3.0 版	①睡眠アンケートの設問追加対応 ・ストレスチェックアンケートの画像差し替え ・ストレスプロフィールの画像差し替え ②ヘルプデスクへの誘導英語文言削除 ・お知らせの画像差し替え
2025/05/29	4.0 版	・ GoodSleep ガイドへの遷移ボタンの画像差し替え ・ ストレスプロフィールの睡眠コメント修正 ・ 音声読み上げの GoodSleep ガイド本文参照の説明追加
2026/03/18	4.1 版	①ストレスチェック画面（H アンケート）の表示内容変更に伴 い、画像を差し替え。

内容

1. はじめに.....	5
1-1. 基本的な操作について.....	5
1-2. 利用できる機能について.....	5
1-3. ストレスチェック URL.....	5
2. ストレスチェック全体の流れ<利用者向け>.....	7
3. システムの開始と終了.....	10
3-1. 心のセルフチェックシステムへのログイン.....	10
3-2. 心のセルフチェックシステムのログアウト.....	17
3-3. よくあるお問い合わせの確認.....	18
4. メニュー画面操作方法.....	19
4-1. お知らせについて.....	19
4-2. ストレスチェックメニューの操作.....	20
4-3. 相談窓口一覧の確認.....	22
5. ストレスチェックの受検.....	23
5-1. ストレスチェックの実施.....	23
5-2. ストレスプロフィールの確認.....	28
6. ストレスチェック履歴一覧の確認.....	33
6-1. ストレスチェック履歴一覧の確認.....	33
6-2. ストレスチェック結果詳細の確認.....	34
7. 秘密の質問の回答を忘れた場合のログイン方法.....	38
7-1. 秘密の質問と回答を忘れた場合のログイン.....	38
8. セルフチェックの受検.....	43
8-1. セルフチェックへのログイン.....	43
8-2. セルフチェックの実施.....	49
8-3. ストレスプロフィールの確認.....	52
9. セルフチェック履歴一覧の確認.....	54
9-1. セルフチェック履歴一覧の確認.....	54
9-2. セルフチェック結果詳細の確認.....	55
10. 音声読み上げ機能の使用.....	57
10-1. 音声読み上げ画面の起動.....	57
10-2. 結果一覧の参照.....	59
10-3. 成人のためのGood Sleepガイド本文参照.....	61
10-4. ストレスプロフィールの説明本文参照.....	62
10-5. 面接指導希望とストレスチェック結果提供同意.....	63

1. はじめに

本マニュアルでは、利用者向けの操作について説明します。
その他管理・運用者用ページについては教育委員会等向けマニュアルをご参照ください。
最初に全体のフローと利用者で行う作業の説明を行い、その後各機能の使用方法を説明します。

1-1. 基本的な操作について

本サービスでは、ブラウザ上に表示される「戻る」「進む」ボタン（）は利用できません。
画面の遷移は、すべて本サービス画面上のボタンやリンクをクリックしてください。

1-2. 利用できる機能について

システムへログイン後に利用できる機能については下記の通りとなっています。

ストレスチェック	厚生労働省が発表している「職業性ストレス簡易調査票(BJSQ)」を用いた全 57 問の設問をベースとしたストレスチェックを受検することができます。
ストレスチェック履歴参照	ストレスチェック受検後の結果を確認することができます。
セルフチェック	個人で取得した ID で独自にストレスチェックを受検することができます。組合員の方はいつでも受検することができます。
セルフチェック履歴参照	セルフチェックを受検した結果を確認することができます。
音声案内	音声案内でストレスチェックを受検することができます。ただし、ストレスチェックシステムを導入した PC に音声読み上げソフトがインストールされていない場合は音声案内されません。
英語表示	ストレスチェックシステムの表示を英語に変えることができます。

1-3. ストレスチェック URL

URLは下記アドレスをご参照ください。

インターネット <https://kokoronokenkou.jp>

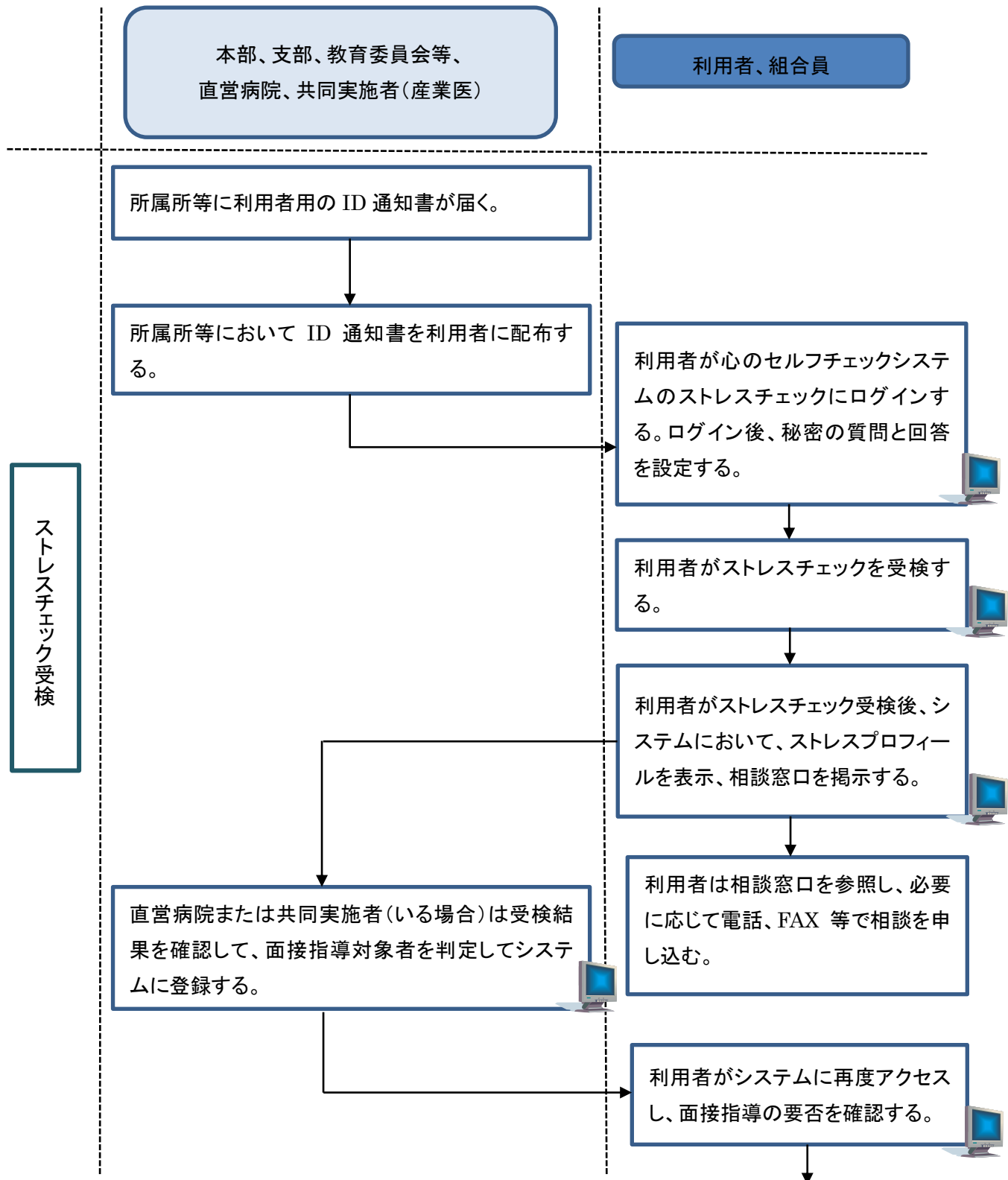
本部・支部について

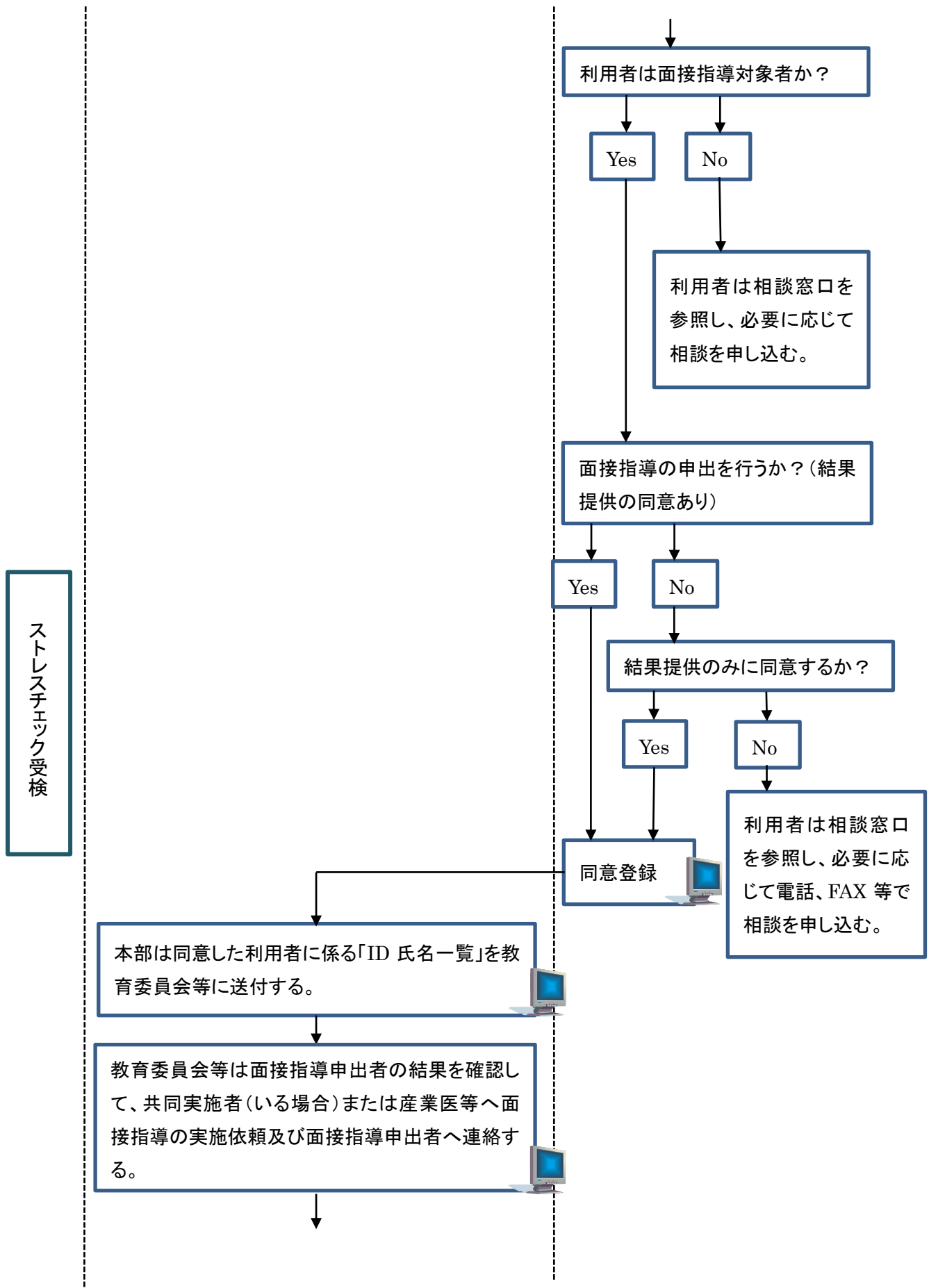
- 本部とは…………… 公立学校共済組合の管理者であり、心のセルフチェックシステムの管理者。
- 支部とは…………… 各都道府県教育委員会内にある、公立学校共済組合の各支部。
- 直営病院とは…………… 公立学校共済組合の直営病院。
- 教育委員会等とは… 教育委員会のほか、公立大学、各種施設など、公立学校共済組合運営規則に定める所属所を所管する機関で、ストレスチェック制度における事業者
に該当するもの。
- 共同実施者とは…… 医師、保健師または厚生労働大臣が定める研修を修了した看護師若しくは
精神保健福祉士であって、実施者と共同でストレスチェックを実施するもの。
- 利用者とは…………… 利用対象者の内、ストレスチェックを受検するもの、若しくは受検したもの。
- 組合員とは…………… 公立学校共済組合定款に定める一般組合員及び船員一般組合員。

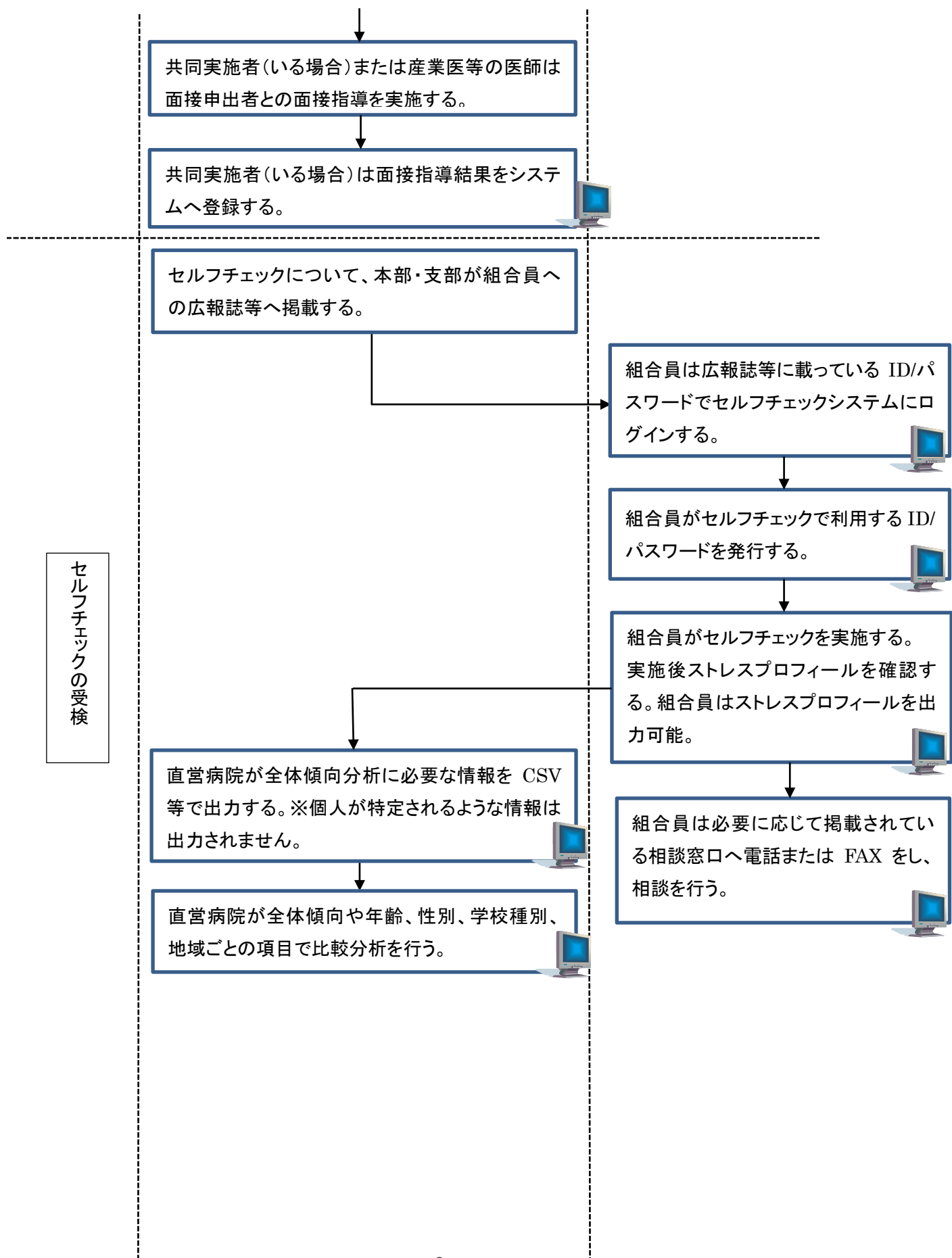
2. ストレスチェック全体の流れ＜利用者向け＞

ストレスチェックの全体の流れと利用者が行う作業を説明します。

※  のマークがついている箇所は心のセルフチェックシステムを使用して作業を行う箇所となります。







3. システムの開始と終了

心のセルフチェックシステムを利用するには、Web ブラウザより指定のアドレスにアクセスし、ログインする必要があります。

3-1. 心のセルフチェックシステムへのログイン

- ① Web ブラウザを起動し、心のセルフチェックシステム・ポータルサイト（インターネット）へアクセスし、「ストレスチェック」をクリックします。

URL は下記アドレスをご参照ください。

(<https://kokoronokenkou.jp/>)

公立学校共済組合 - 心のセルフチェックシステム ポータルサイト

※ 本システムは、公立学校共済組合の組合員及びストレスチェックID通知書をお持ちの方に限りご利用いただけます。

ログイン先を選択してください



ストレスチェック

※ストレスチェックID通知書（はがき）をお持ちの方は、[こちら](#)からログインしてください。



セルフチェック

※組合員の方はいつでもセルフチェックを受検することができます。
[こちら](#)からログインしてください。

「ストレスチェック」をクリックします。

お知らせ

お知らせはありません。

運用時間

システム	運用時間
ストレスチェック	システムは06：00から24:00までご利用いただけます。
セルフチェック	※24:00から翌朝06:00はメンテナンスを実施しております。

- ② ID 通知書に記載されている「ID」「パスワード」を入力し、ログインします。

ストレスチェック－公立学校共済組合

ストレスチェックにログイン

ID

パスワード

☐パスワードの文字を表示する

ログイン

*ID通知書に印字されている「ID」「パスワード」を
入力してログインしてください。

- ③ 初回ログイン時は秘密の質問と回答の設定が必要となります。好きな質問をプルダウンから選択し、回答欄と回答（確認）欄に同じ内容を入力してください。回答は平成 29 年度以降、ひらがな入力のみ限定しております。（平成 28 年度に設定した場合を除く）令和 6 年 4 月 1 日以降、新規登録/パスワード初期化を行った場合は日本語、英語が選択できます。英語を選択した場合、回答は半角英数スペース入力のみ限定しております。

設定した秘密の質問と回答は、次年度以降も使用します。一度設定すると変更・確認ができないため、忘れないようにしてください。

<日本語の場合>

The screenshot shows the '秘密の質問設定画面' (Secret Question Setting Screen). It contains instructions in Japanese and English, a language selection section, and input fields for a secret question and answer. Red callout boxes provide additional guidance.

秘密の質問設定画面

秘密の質問と回答が設定されていません。秘密の質問と回答の設定が必要です。各項目を入力して、「登録」ボタンを押してください。

※秘密の質問と回答は、2回目以降のログインの際に継続して必要になります。忘れないように、ご自身で大切に保管ください。

※質問の回答は、ひらがな入力に限定しております。

You have not set up a security question and answer. Setting up a security question and answer is required. Fill in each field and click Register.

Notes:

- The security question and answer will be required for all subsequent logins. Keep them safely stored to ensure you do not forget them.
- When you select "English" as your language, the answers to the questions can only be entered using single-byte alphanumeric characters and spaces.

☒ 日本語 ☐ English

秘密の質問 (必須) : 【必須：選択してください】

質問の回答 (必須) :

質問の回答(確認) (必須) :

戻る 登録

【必須：選択してください】

あなたのペットの名前は?
好きな映画のタイトルは?
出身小学校は?
小学校6年生のときの担任の氏名は?
中学校のときの部活は?
中学校3年生のときの担任の氏名は?

好きな質問を選択し、その答えを入力してください。

「日本語」を選択します。

「戻る」をクリックすると、前の画面に戻ります。

設定入力後、「登録」をクリックします。

<英語の場合>

秘密の質問設定画面

秘密の質問と回答が設定されていません。秘密の質問と回答の設定が必要です。
各項目を入力して、「登録」ボタンを押してください。
※秘密の質問と回答は、2回目以降のログインの際に継続して必要になります。
忘れないように、ご自身で大切に保管ください。
※質問の回答は、ひらがな入力に限定しております。

You have not set up a security question and answer. Setting up a security question and answer is required.
Fill in each field and click Register.

Notes:

- The security question and answer will be required for all subsequent logins.
Keep them safely stored to ensure you do not forget them.
- When you select "English" as your language, the answers to the questions can only be entered using single-byte alphanumeric characters and spaces.

☐日本語 ☒English

Security question (Required) : 【Required: Please select.】

Answer (Required) :

Enter your answer to confirm (Required) :

【Required: Please select.】
What is the name of your pet?
What is your favorite movie?
What is your hometown?
What high school did you attend?
What is your favorite sport?
What was the make of your first car?

好きな質問を選択し、その答えを入力してください。

「English」を選択します。

「Back」をクリックすると、前の画面に戻ります。

設定入力後、「Register」をクリックします。

- ④ 2回目以降のログイン時は ID 通知書に記載の ID、パスワードを入力した後に初回ログイン時に設定した質問の回答を入力して「ログイン」をクリックしてください。
※秘密の質問設定画面で選択した言語設定は、本画面では変更できません。

＜秘密の質問設定画面で「日本語」を選択した場合＞

秘密の質問と回答

質問の回答を入力してログインボタンを押してください。
To log in, enter the answer to your security question and then click the login button.

- 2017年度（平成29年度）以降に秘密の質問と回答を登録／更新された方
ひらがなのみ使用できます。
- 2016年度（平成28年度）に秘密の質問と回答を登録／更新された方
ひらがな・カタカナ・漢字・英数字・記号など全ての文字種を使用できます。
- When you select "English" as your language, the answers to the questions
can only be entered using single-byte alphanumeric characters and spaces.

☒ 日本語 ☐ English

秘密の質問 : あなたのペットの名前は?

質問の回答 :

質問の回答を忘れた場合は [こちら](#)。

戻る ログイン

秘密の質問の回答を入力後、「ログイン」をクリックします。

「戻る」をクリックすると、前の画面に戻ります。

秘密の質問の回答を忘れてログインができない場合は「7. 秘密の質問の回答を忘れた場合のログイン方法」をご確認ください。

＜秘密の質問設定画面で「English」を選択した場合＞

秘密の質問と回答

質問の回答を入力してログインボタンを押してください。
To log in, enter the answer to your security question and then click the login button.

- 2017年度（平成29年度）以降に秘密の質問と回答を登録／更新された方
ひらがなのみ使用できます。
- 2016年度（平成28年度）に秘密の質問と回答を登録／更新された方
ひらがな・カタカナ・漢字・英数字・記号など全ての文字種を使用できます。
- When you select "English" as your language, the answers to the questions
can only be entered using single-byte alphanumeric characters and spaces.

☐ 日本語 ☒ English

Security question :

Answer :

If you forgot the answer to your security question, click [here](#) .

Back Log in

秘密の質問の回答を入力後、
「Log in」をクリックします。

「Back」をクリックすると、前の画面に戻ります。

秘密の質問の回答を忘れてログインができない場合は「7. 秘密の質問の回答を忘れた場合のログイン方法」をご確認ください。

⑤ メニュー画面が表示されます。

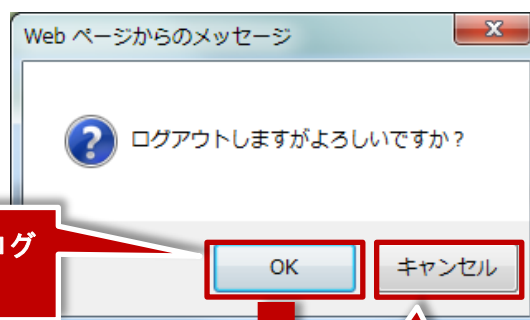


3-2. 心のセルフチェックシステムのログアウト

画面上部の「ログアウト」をクリックし、確認メッセージのOKをクリックします。



「OK」をクリックするとログアウトできます。



ログアウトをやめたい場合は「キャンセル」をクリックします。



3-3. よくあるお問い合わせの確認

画面上部の「お問い合わせ」をクリックすることで「よくあるお問い合わせ」画面が別ウィンドウで表示され、操作方法等に不明点があった場合のお問い合わせ先を確認することができます。

公立学校共済組合
心のセルフチェックシステム
トップへ

ストレスチェック

ホーム ストレスチェックメニュー ? お問い合わせ ログアウト

お知らせ

- ① [ストレスチェック\(2016/06/10\)の結果からは高ストレスの傾向が見られます。気がかりな点がありましたら、相談窓口までお申し出ください。](#)
- ② ストレスチェックを受検済です。医師判定をお待ちください。

ストレスチェックメニュー

音声読み上げを利用する方はこちらをクリック

履歴一覧

「お問い合わせ」をクリックするとシステム利用に関するお問い合わせ先を確認できます。

よくあるお問い合わせ

【システム利用に関するお問い合わせ先】
公立学校共済組合 心の健康チェックヘルプデスク
0120-556-549 受付時間：平日9:00~17:00

閉じる

4. メニュー画面操作方法

ログイン後のメニュー画面の操作説明になります。

4-1. お知らせについて

「お知らせ」は現在のストレスチェックを受検する予定、または受検済みのストレスチェックの進行状況が表示されます。(文言については、一部変更する可能性があります。)

- ・まだストレスチェック受検のための準備が行われておらず、ストレスチェックの受検ができない場合は「お知らせ」には下記のように表示されます。
ストレスチェックの受検をせずに受検期間が過ぎた場合についても同様のメッセージが表示されます。



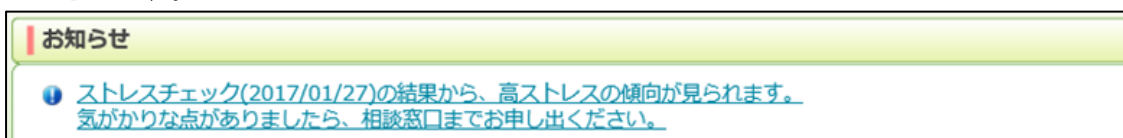
- ・まだストレスチェックを受検していない場合は「お知らせ」には下記のように表示されます。



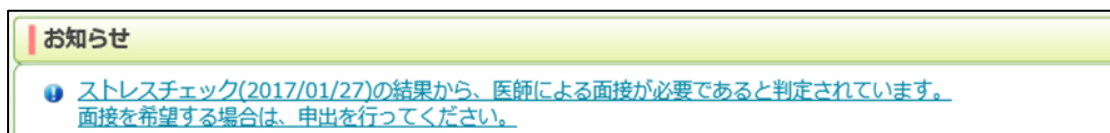
- ・まだ医師による判定が行われていない場合は「お知らせ」には下記のように表示されます。



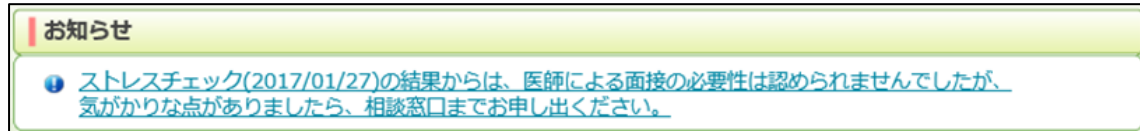
- ・ストレスチェックの結果が高ストレスとなっている場合は「お知らせ」に下記のように表示されます。



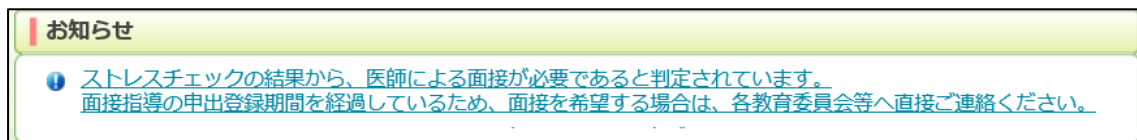
- ・ストレスチェックの結果を医師が確認して、面接が必要であると判定された場合は「お知らせ」に下記のように表示されます。



- ・ストレスチェックの結果を医師が確認して、面接が必要ないと判定された場合は「お知らせ」に下記のように表示されます。



- ・医師により面接が必要と判定された後、ID 通知書に記載されている面接指導の希望申出期間 30 日を経過すると下記のように表示されます。この表示がされている方で、面接指導の申出を行いたい場合は、各教育委員会等にご連絡ください。

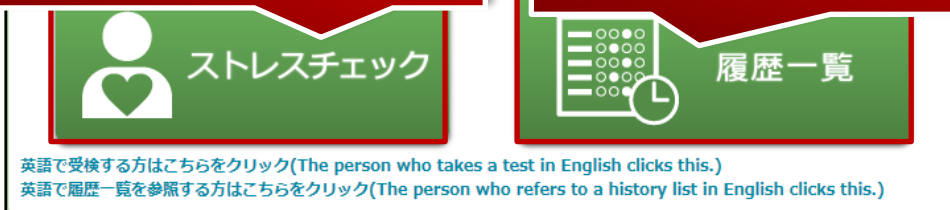


4-2. ストレスチェックメニューの操作

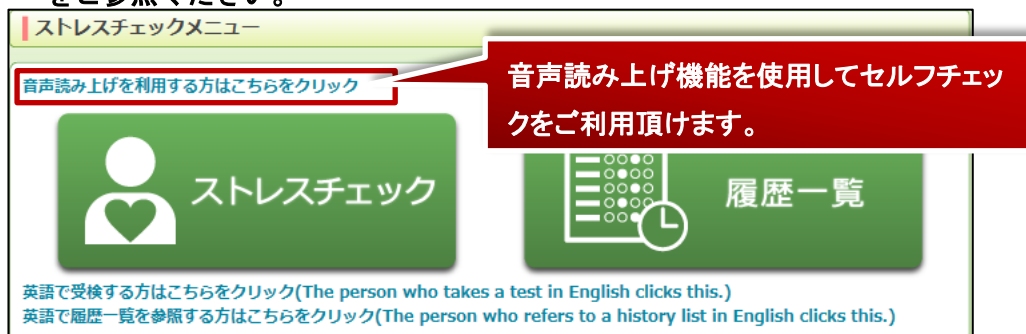
- ① 「ストレスチェック」よりストレスチェックを受検できます。また、履歴一覧より受検したストレスチェックの履歴と結果の詳細を確認できます。ストレスチェックに関しては「5. ストレスチェックの受検」を、履歴一覧に関しては「6. ストレスチェック履歴一覧」をそれぞれご参照ください。

ストレスチェックを受検できます。詳細については「5. ストレスチェックの受検」をご参照ください。

受検したストレスチェックの結果の一覧を参照できます。詳細については「6. ストレスチェック履歴一覧の確認」をご参照ください。



- ② ご使用していただいている PC に音声読み上げソフトが導入されている場合、音声読み上げ機能をご使用いただけます。詳細につきましては、「10. 音声読み上げ機能の使用」をご参照ください。



- ③ ストレスチェック及び履歴一覧と結果画面を英語表記でご使用いただくこともできます。

ストレスチェックを英語表記で行いたい場合は「英語で受検する方はこちらをクリック」を、履歴一覧を英語表記で確認したい場合は「英語で履歴一覧を参照する方はこちらをクリック」をそれぞれクリックしてください。

英語表記でストレスチェックを受検いただけます。

英語表記でストレスチェックの結果一覧をご参照いただけます。

英語で受検する方はこちらをクリック (The person who takes a test in English clicks this.)

英語で履歴一覧を参照する方はこちらをクリック (The person who refers to a history list in English clicks this.)

下記の通り英語表記でストレスチェックを行えます。

Select event

Select an event from the following when checking "stress at work".

☐ 2017年度テストイベント (4月～9月) (2017/04/06～2017/09/30)

☒ 2016年度テストイベント * Already answered (2016/11/21～2017/05/01)

Notes

- * Events with fixed periods can be performed only once in the period.
- * You cannot save until completed. (Requires approximately 10 minutes)
- * You cannot use the back button on the browser.
- * You will be automatically logged out and your answers are discarded if you do not operate for 60 minutes.

Start the stress check

— 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 —

結果の参照も下記のように英語表記されます。

<< < > >> 1 to 2/Total 2 Number of displayed items 5 items Feel hard Feel fine																						
Stress check date and Event name		Possible cause of the stress										Psychological and physical symptoms of stress					Other elements that influence stress reaction				Stress status	
		Psychological pressure from work (quantity)	Psychological pressure from work (quality)	Feeling of physical burden	Stress from personal relationships at work	Stress from the work environment	Degree of self-direction at work	Degree of one's abilities used at work	Feeling of whether the job is suited	Work satisfaction	Lively	Irritable	Fatigue	Uneasy	Depressed	Physical complaint	Support from superiors	Support from colleagues	Support from family and friends	Satisfaction from work and life in general		
11/22/2016 2016年度テストイベ ント2回目																						
9/14/2016 2016年度1回目 (7~9 月)																						
* Click the Stress check date to see the result of the test.																						

4-3. 相談窓口一覧の確認

「相談窓口一覧」をクリックすることで、ストレスに関する相談を行える相談窓口の一覧を表示できます。なお、表示される内容は「8-3 ストレスプロフィールの確認」の①の「各種相談窓口」と同じものになります。

英語で受検する方はこちらをクリック(The person who takes a test in English clicks this.)
英語で履歴一覧を参照する方はこちらをクリック(The person who refers to a history list in English clicks this.)

関連情報

 **相談窓口一覧** 利用できるメンタルヘルス相談窓口を案内します。

「相談窓口一覧」をクリックすることで、利用できる相談窓口の一覧を表示できます。

相談窓口一覧

◆◆ 健康上の配慮について ◆◆

本調査の結果にかかわらず、心身の調子について少しでも気がかなりことなどありましたら、以下の各相談窓口へご相談ください。

相談窓口

〇〇〇〇病院

電話番号 : ××-××××-××××

受付時間 : □□ : □□~△△ : △△

5. ストレスチェックの受検

ストレスチェックの受検方法を説明します。ストレスチェックの ID 通知書が送付されましたら ID 通知書に記載された実施期間内にストレスチェックの受検を行ってください。

5-1. ストレスチェックの実施

① ストレスチェック画面の「ストレスチェック」をクリックします。

公立学校共済組合
心のセルフチェックシステム
トップへ

ストレスチェック

ストレスチェックメニュー

お知らせ

① ストレスチェックが未受検です。受検してください。

音声読み上げを利用する方はこちらをクリック

「ストレスチェック」をクリックします。

ストレスチェック

履歴一覧

英語で受検する方はこちらをクリック(The person who takes a test in English clicks this.)
英語で履歴一覧を参照する方はこちらをクリック(The person who refers to a history list in English clicks this.)

関連情報

相談窓口一覧

利用できるメンタルヘルス相談窓口を案内します。

② イベントの選択画面が表示されます。

自身が対象となっているイベントを選択してください。

すでに回答済みのイベントに関しては「回答済み」と赤文字で表示され、選択することができません。

The screenshot shows a web interface titled "イベントの選択" (Event Selection). It contains a list of events for stress checks. The first event, "2017年度テストイベント (4月～9月)" (2017 Fiscal Year Test Event (April to September)), is selected with a radio button and has a date range of "(2017/04/06～2017/09/30)". The second event, "2016年度テストイベント" (2016 Fiscal Year Test Event), is marked as "* 回答済み" (Already answered) in red. Below the list is a "注意事項" (Notes) section with four bullet points. At the bottom is a button labeled "ストレスチェック実施" (Perform Stress Check). Three red callout boxes provide instructions: ① "自身が対象となっているイベントをクリックします。" (Click the event you are eligible for.) pointing to the first event; ② "「ストレスチェック実施」をクリックします。" (Click "Perform Stress Check")." pointing to the button; and a third box stating "すでに回答済みのイベントは選択できません。" (Already answered events cannot be selected.) pointing to the second event.

イベントの選択

ストレスチェックを「職場のストレス調査」として実施します。

☐ 2017年度テストイベント (4月～9月) (2017/04/06～2017/09/30)

☐ 2016年度テストイベント * 回答済み

注意事項

- * 期間が決まっているイベントは、期間中1回のみ実施する事ができます。
- * 途中保存はできません。(所要時間は10分程度です。)
- * ブラウザの戻るボタンは使用できません。
- * 60分間操作をしないと、自動的にログアウトされます。

ストレスチェック実施

－ 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 －

※ 「イベント」について

現在開催されているストレスチェックの名称となります。当共済組合が設定するイベントは1年に2回(〇〇年度ストレスチェック前期および後期)となります。後ほど受検したストレスチェックの履歴を参照する際などは、このイベント名を指定して結果を参照することになります。

③ ストレスチェックが始まります。

各設問に対し、あまり深く考えず直感的に判断し4つの選択肢から一つ選んで回答してください。

各選択肢を選び終わったら「次へ」をクリックし、A～Hまでの設問をすべて回答してください。

ストレスチェック

仕事 1 A 10問 仕事 2 B 7問 気分 1 C 9問 気分 2 D 9問 体調 E 11問 支援 F 9問 満足度 G 2問 アンケート H

A 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を選択してください。

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
1 非常にたくさんの仕事をしなければならない	☐	☐	☐	☐
2 時間内に仕事が処理しきれない	☐	☐	☐	☐
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 高度の知識や技術が必要なわずかしい仕事だ	☐	☐	☐	☐
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 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	☐	☐	☐	☐
10 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	☐	☐	☐	☐

次へ

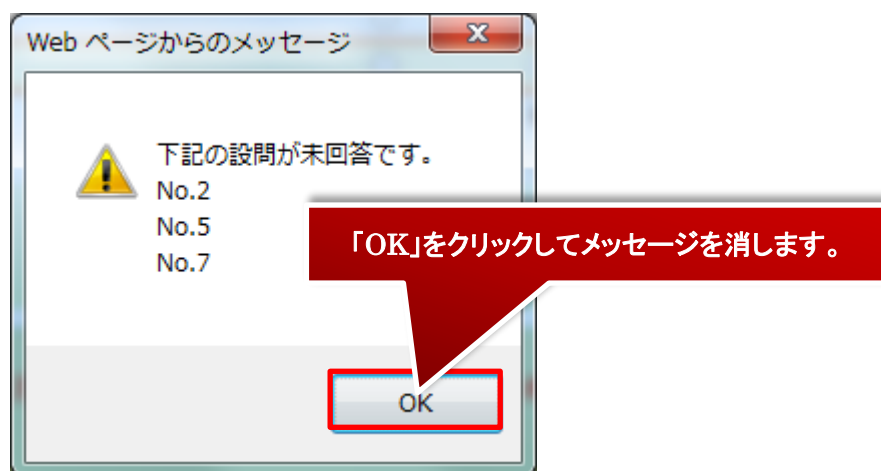
②すべて回答し終わったら「次へ」をクリックします。

①当てはまると思う選択肢にチェックを入れます。

A 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を選択してください。

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
1 非常にたくさんの仕事をしなければならない	☐	☒	☐	☐
2 時間内に仕事が処理しきれない	☐	☐	☐	☒
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 高度の知識や技術が必要なわずかしい仕事だ	☐	☐	☒	☐

- ④ 表示中の設問に未回答の選択肢が存在する状態で「次へ」をクリックした場合、下の図のようなメッセージが表示されます。「OK」をクリックしてメッセージを消します。



- ⑤ 未回答の設問はオレンジで色がつくため、すべて回答し、その後改めて「次へ」をクリックしてください。

ストレスチェック

仕事 1 A 10 問 仕事 2 B 7 問 気分 1 C 9 問 **気分 2 D 9 問** 体調 E 11 問 支援 F 9 問 満足度 G 2 問 アンケート H

D 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を選択してください。

	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
1 気がはりつめている	☒	☐	☐	☐
2 不安だ	☐	☐	☐	☐
3 落着かない	☒	☐	☐	☐
4 ゆううつだ	☒	☐	☐	☐
5 何をしても面倒だ	☐	☐	☐	☐
6 物事に集中できない	☐	☐	☒	☐
7 気分が晴れない	☐	☐	☐	☐
8 仕事が手につかない	☐	☒	☐	☐
9 悲しいと感じる	☐	☒	☐	☐

次へ

①オレンジ色の項目は未回答の設問になります。回答してください。

②すべて回答し終わったら「次へ」をクリックします。

⑥ 「H アンケート」まで回答し終えたら、「登録して結果を表示」をクリックしてください。

ストレスチェック

仕事 1

10 問

仕事 2

7 問

気分 1

9 問

気分 2

9 問

体調

11 問

支度

9 問

満足度

2 問

アンケート

H

H アンケート

現在の状況を選択してください。 ※該当するものが無い場合、最も近いものを選択してください。

1 職種

○ 管理職（校長）

○ 管理職（教頭）

○ 教諭

○ 講師

○ 養護教諭

○ 栄養教諭

○ 事務職員

○ 実習助手

○ 寄宿舎指導員

○ その他

2 担任の有無

○ 有

○ 無

最近1ヶ月の状況を選択してください。

3 就労時間（1ヶ月の平均入校時間～平均退校時間）

○ 8 時間未満

○ 8 ～ 9 時間未満

○ 9 ～ 1 0 時間未満

○ 1 0 ～ 1 1 時間未満

○ 1 1 ～ 1 2 時間未満

○ 1 2 ～ 1 3 時間未満

○ 1 3 時間以上

4 起床してから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？

○ いつもより寝つきはよい

○ いつもより少し時間がかかった

○ いつもよりかなり時間がかかった

○ いつもより非常に時間がかかった、あるいは眠れなかった

5 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？

○ 問題になるほどのことはなかった

○ 少し困ることがある

○ かなり困っている

○ 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった

6 希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降眠れないことはありましたか？

○ そのようなことはなかった

○ 少し早かった

○ かなり早かった

○ 非常に早かったか、全く眠れなかった

7 夜の眠りや昼寝も含めて、睡眠時間は足りていましたか？

○ 十分である

○ 少し足りない

○ かなり足りない

○ 全く足りない、あるいは全く眠れなかった

8 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？

○ 満足している

○ 少し不満である

○ かなり不満である

○ 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった

9 日中の気分はいかがでしたか？

○ いつも通り

○ 少し減った

○ かなり減った

○ 非常に減った

10 日中の身体的及び精神的な活動の状態はいかがでしたか？

○ いつも通り

○ 少し低下した

○ かなり低下した

○ 非常に低下した

11 日中の眠気はありましたか？

○ 全くない

○ 少しあった

○ かなりあった

○ 濃かった

12 仕事をしていると活力がみなぎるように感じる

○ そうだ

○ まあそうだ

○ ややちがう

○ ちがう

13 自分の仕事に誇りを感じる

○ そうだ

○ まあそうだ

○ ややちがう

○ ちがう

14 私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている

○ そうだ

○ まあそうだ

○ ややちがう

○ ちがう

現在、ストレス要因となっているものをすべて選択してください。（複数回答可）

☐ 特に無し

☐ 学業指導

☐ 校務分掌

☐ 事務的な業務量

☐ それ以外の生徒指導

☐ 人間関係（同僚）

☐ 異動による不慣れな職場環境

☐ 家庭やプライベートの問題

☐ その他（）

☐ 部活指導

☐ 研究授業

☐ 対話困難な児童・生徒への対応

☐ 保護者対応

☐ 人間関係（上司）

☐ 通勤時間の長さ

上記で選択したストレス要因のうち、特に強く感じるものを2つ以内で選択してください。

☐ 特に無し

☐ 学業指導

☐ 校務分掌

☐ 事務的な業務量

☐ それ以外の生徒指導

☐ 人間関係（同僚）

☐ 異動による不慣れな職場環境

☐ 家庭やプライベートの問題

☐ その他（）

☐ 部活指導

☐ 研究授業

☐ 対話困難な児童・生徒への対応

☐ 保護者対応

☐ 人間関係（上司）

☐ 通勤時間の長さ

登録して結果を表示

すべて回答し終えたら「登録して結果を表示」をクリックします。

27

5-2. ストレスプロフィールの確認

- ① 「ストレスプロフィール」の画面が表示されます。ストレスチェックの結果になります。ストレスの原因と考えられる因子と、それによっておこる心身の反応をレーダーチャートによって確認できます。また、コメントにて現在のストレス状況を確認することができます。

あなたの2016年12月02日のストレスプロフィール

所属：公立共済1教育委員会（北海道）／公立共済1小学校5／＊

印刷PDF保存

ストレスの原因と考えられる因子：27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：21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：15点／20点

	1	2	3	4	5

ストレス反応に影響を与える他の因子

- ② 高ストレスや気になることがあって相談したい場合は「各種相談窓口」をクリックすることで相談窓口の一覧を表示できます。相談時に必要となるため、「印刷」をクリックするか、「PDF 保存」より PDF を保存したものを印刷してください。

あなたの2016年12月02日のストレスプロフィール

所属：公立共済1教育委員会（北海道）／公立共済1小学校5／＊

印刷 PDF保存

ストレスの原因と考えられる因子：27点

	4	5		7
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	

「印刷」をクリックすることでストレスチェック診断結果を印刷できます。

「PDF 保存」をクリックすることでストレスチェック診断結果を PDF 形式で保存できます。

「ストレスプロフィールの説明」をクリックすることでストレスプロフィール説明画面が別ウィンドウで表示されます。

「各種相談窓口」をクリックすることで相談窓口の一覧が別ウィンドウで表示されます。

「印刷」をクリックすることでストレスチェック診断結果を印刷できます。

「PDF 保存」をクリックすることでストレスチェック診断結果を PDF 形式で保存できます。

※高ストレスと判定された方は、ストレスプロフィールページの下部に以下のメッセージが表示されます。

参考文献

別添 1. 成人のための Good Sleep 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、メッセージが表示されます。）

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。

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

メッセージが表示されます。

③ 「参考文献」欄の「成人のための Good Sleep ガイド」「考え方のクセに気づこう」のボタンをクリックすると、直営病院からのストレスに関するアドバイスが表示されます。

参考文献

別添 1. 成人のための Good Sleep 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

良い睡眠 できることから始めよう

睡眠5原則

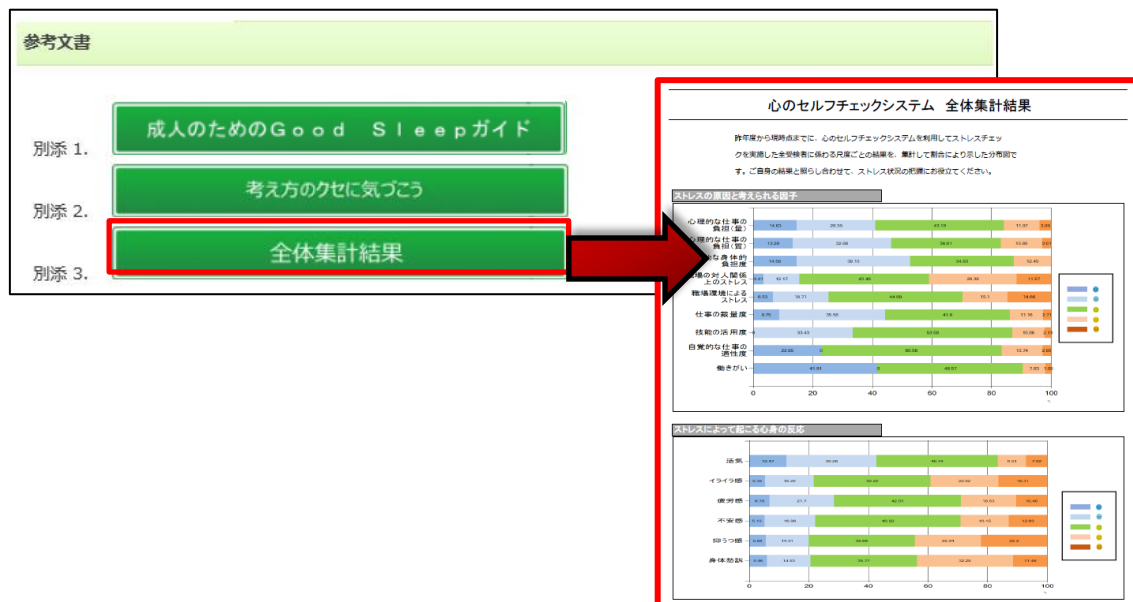
成人のための Good Sleep ガイド

自分の「考え方のクセに気づこう」

参考資料が PDF ファイルで表示されます。

- ④ 「参考文書」の「全体集計結果」のリンクをクリックすると、共済組合全体のストレスチェックの結果が参照できます。

別添3「全体集計結果」の資料に関しては、自身の所属の面接要否判定期間が終了してから閲覧が可能となります。



- ⑤ ストレスチェック受検期間終了後、1週間以内に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ますので、受検期間終了後1週間を目安に「6. ストレスチェック履歴一覧の確認」で判定結果をご確認ください。

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 are links for 'ストレスチェックメニュー', 'お問い合わせ', and 'ログアウト'. Below the menu, there are three main buttons: 'ストレスチェック' (Stress Check), '履歴一覧' (History List), and '相談窓口一覧' (List of Consultation Windows). The '履歴一覧' button is highlighted with a red box. A red callout bubble points to it with the text: 「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) table. The table has 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 is filtered for '2018年度 前期 (5月～8月)' (2018 Fiscal Year, First Term (May-August)). A dropdown menu for '表示件数' (Number of items to display) is shown, with options for 5件, 10件, and 15件. A red callout bubble points to the dropdown menu with the text: ストレスチェック受検履歴の表示件数を指定できます。

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
心理的な仕事の負担(重)	心理的な仕事の負担(軽)	自覚的な身体的負担(重)	自覚的な身体的負担(軽)	職場の対人関係上のストレス	職場環境によるストレス	仕事の裁量度	技能の活用度	自覚的な仕事の適性度	働きがい	活気	イライラ感	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	仕事や生活の満足度	
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

* 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 —

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	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快

イベント名をクリックすることでそのイベントで受検したストレスチェックの結果を確認できます。

2018年度 前期 (5月~8月)

ス

不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 不快 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	2			少ない
2.心理的な仕事の負担（質）	多い		3		少ない
3.自覚的な身体的負担度	多い			4	少ない
4.職場環境によるストレス	多い				少ない
5.仕事の裁量度	少ない		5		多い
6.技能の活用度	少ない			6	多い
7.自覚的な仕事の適性度	低い		7		高い
8.働きがい	低い			8	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			4	高い
11.イライラ感	強い				弱い
12.疲労感	強い		3		弱い
13.不安感	強い			4	弱い
14.抑うつ感	強い	2			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			4	多い
17.同僚からの支援	少ない		3		多い
18.家族や友人からの支援	少ない			4	多い
19.仕事や生活の満足度	低い			4	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りません。

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度、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。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心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
早く目覚めて眠れない	早い			遅延内
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

睡眠がとれています。
もし、夜眠れない、昼に眠気が強いといった症状が長期間続くようであれば、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.「成人のためのGood Sleepガイド～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

別添1. 成人のためのGood Sleep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

* 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

※2024 年度以前のイベント参照時、「別添1」の項目には「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を表示します。

- 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

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場合は自動で結果の提供にも同意したことになります。

回答し終えたら「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。

※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。

7. 秘密の質問の回答を忘れた場合のログイン方法

初回ログイン時に登録した秘密の質問の回答を忘れた場合、生年を入力しストレスチェックを受検することができます。

※注意※

この方法でログインした場合、実施期間中のストレスチェックの受検および結果の確認、医師による面接指導の希望申出（対象者のみ）の操作は通常のログイン時と同様に可能ですが、過去のストレスチェックの受検結果の確認はできません。過去の結果を確認したい場合は、ヘルプデスクに本人が連絡し、秘密の質問と回答の初期化を行ってください。

7-1. 秘密の質問と回答を忘れた場合のログイン

- ① 「3-1 心のセルフチェックシステムへのログイン」の④で表示している秘密の質問の回答の入力画面で、画面下部にある「こちら」のリンクをクリックします。

秘密の質問と回答

質問の回答を入力してログインボタンを押してください。
To log in, enter the answer to your security question and then click the login button.

- 2017年度（平成29年度）以降に秘密の質問と回答を登録／更新された方
ひらがなのみ使用できます。
- 2016年度（平成28年度）に秘密の質問と回答を登録／更新された方
ひらがな・カタカナ・漢字・英数字・記号など全ての文字種を使用できます。
- When you select "English" as your language, the answers to the questions
can only be entered using single-byte alphanumeric characters and spaces.

☒ 日本語 ☐ English

秘密の質問 : あなたのペットの名前は?

質問の回答 :

質問の回答を忘れた場合は [こちら](#) .

戻る ログイン

「English」が選択されている場合は、以下の通り英語表示となるため、
「here」のリンクをクリックします。

If you forgot the answer to your security question, click [here](#) .

- ② 下の図のようなメッセージが表示されますので、ID 通知書に記載の氏名を確認の上、「OK」をクリックします。

＜日本語の場合＞

ストレスチェック ID 通知書に記載の氏名が
ご自身の氏名であることを再度ご確認ください。

OK

「OK」をクリックします。

＜英語の場合＞

Check if the name on the Stress Check ID notification matches your
name.

OK

「OK」をクリックします。

- ③ 生年の入力画面が表示されます。ご自身の生年（半角数字 4 桁）を入力し、「送信」ボタンをクリックしてください。

＜日本語の場合＞

生年入力により、ストレスチェックの受検等を行うことができます

生年月日の生年部分を西暦（半角数字 4 桁）で入力して送信ボタンを押してください。
（例） 1980 年生まれの場合→1980

生年の入力によりできること：

- ・実施期間中のストレスチェックの受検および結果の確認
- ・医師による面接指導の希望申出（対象者のみ）

※過去のストレスチェックの受検結果は、秘密の質問を回答しなければ確認できません。
※今年度中に秘密の質問の初期化をヘルプデスク（0120-556-549 平日9時～17時）に
依頼してください。

生年：

生年を半角数字 4 桁で入力
します。

戻る

送信

「戻る」ボタンをクリックすると秘密の質問の
回答入力画面へ戻ります。

生年を入力後、「送信」ボタンをクリック
してください。

＜英語の場合＞

Enter your year of birth to take the Stress Check test and access related information.

Enter your year of birth as 4 digits (half-width numerals), then press the Send button.
Example: If you were born in 1980, enter 1980.

By entering your year of birth, you can:

- Take the current Stress Check test and view your results
- Request a personal consultation with a doctor (if eligible)

Year of birth:

Back Send

生年を半角数字 4 桁で入力します。

「Back」ボタンをクリックすると秘密の質問の回答入力画面へ戻ります。

生年を入力後、「Send」ボタンをクリックしてください。

※誤った生年を入力すると、下記のメッセージが表示されます。

＜日本語の場合＞

生年入力により、ストレスチェックの受検等を行うことができます

生年月日の生年部分を西暦（半角数字 4 桁）で入力して送信ボタンを押してください。

（例） 1 9 8 0 年生まれの場合→1980

生年の入力によりできること：

- ・実施期間中のストレスチェックの受検および結果の確認
- ・医師による面接指導の希望申出（対象者のみ）

※過去のストレスチェックの受検結果は、秘密の質問を回答しなければ確認できません。

※今年度中に秘密の質問の初期化をヘルプデスク（0120-556-549 平日9時～17時）に依頼してください。

生年： ×

生年がシステムに登録されているものと一致しません。

正しい生年を入力したにもかかわらず、こちらのエラーが表示されている場合は、恐れ入りますがヘルプデスク（0120-556-549 平日9時～17時受付）へご連絡ください。

戻る

送信

－ 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 －

＜英語の場合＞

Enter your year of birth to take the Stress Check test and access related information.

Enter your year of birth as 4 digits (half-width numerals), then press the Send button.
Example: If you were born in 1980, enter 1980.

By entering your year of birth, you can:

- Take the current Stress Check test and view your results
- Request a personal consultation with a doctor (if eligible)

Year of birth:

The year of birth you entered does not match our records.

If you have entered your year of birth correctly and still see this error, verify the birth year registered in the system with your local school board or school authority.

Back

Send

41

- ④ ログインすると、メニュー画面が表示されます。「お知らせ」の部分に、通常のログインでないための注意メッセージが表示されます。通常のログイン時と同様に、ストレスチェック実施、結果の参照、面接指導の希望申出等を行ってください。

公立学校共済組合
心のセルフチェックシステム
トップ

ストレスチェック

ホーム ストレスチェックメニュー ? お問い合わせ ログアウト

お知らせ

① 秘密の質問の回答がありませんでしたので、当画面から利用できる機能が次の2つに制限されています。

- ・実施期間中のストレスチェックの受検および結果の確認
- ・医師による面接指導の希望申出（対象者のみ）

過去のストレスチェックの受検結果を確認する場合は、ヘルプデスク（0120-556-549 平日9時～17時受付）へご連絡の上、秘密の質問と回答の初期化をご依頼ください。

Because you did not answer the secret question, you can use only the following two functions in this screen.

- Having the stress check and looking at the results during the period of implementation of the test
- Applying for a face-to-face guidance by a physician (only for eligible persons)

② ストレスチェックが未受検です。受検してください。

ストレスチェックメニュー

音声読み上げを利用する方はこちらをクリック

 ストレスチェック

Take a test in English (Click here!)

Check the results in English (Click here!)

 履歴確認

注意メッセージが表示されます。

関連情報

 相談窓口一覧

利用できるメンタルヘルス相談窓口を案内します。

よくあるお問い合わせ(FAQ)

－ 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 －

8. セルフチェックの受検

セルフチェックの受検方法です。セルフチェックに関してはストレスチェックと違い期間の指定等がなく、組合員であればいつでも受検し現在のストレス状態を確認できます。

8-1. セルフチェックへのログイン

セルフチェックを利用する場合はストレスチェックとは別の方法でログインを行う必要があります。インターネットへ接続し下記 URL よりログインポータル画面を開いてください。

(URL : <https://kokoronokenkou.jp/>)

また、セルフチェックでは利用者が個人用の ID・パスワードを取得する必要があります。

① 画面上の「セルフチェック」をクリックします。

公立学校共済組合 - 心のセルフチェックシステム ポータルサイト

* 本システムは、公立学校共済組合の組合員及びストレスチェックID通知書をお持ちの方に限りご利用いただけます。

ログイン先を選択してください

 ストレスチェック

 セルフチェック

※ストレスチェックID通知書（**圧着はがき**）をお持ちの方は、**こちらから**ログインしてください。

※組合員の方はいつでもセルフチェックを受検することが可能です。**こちらから**ログインしてください。

「セルフチェック」をクリックします。

お知らせ

お知らせはありません。

運用時間

システム	運用時間
ストレスチェック	システムは06：00から24:00までご利用いただけます。
セルフチェック	※24:00から翌朝06:00はメンテナンスを実施しております。

② セルフチェックのログイン画面が表示されます。

初回実施の場合は公立学校共済組合員向け広報誌に記載された ID とパスワードを入力してログインしてください。2 回目以降の場合は初回実施時に取得した ID とパスワードを入力してログインしてください。

③ 利用者登録画面が表示されます。セルフチェックシステムの紹介文となります。読み終わったら「次へ」を選択してください。

④ 利用申し込み画面が開きます。各項目を入力し「申し込み」をクリックしてください。

セルフチェック — 公立学校共済組合

セルフチェック利用登録 (2 / 4)

はじめに 利用申込 内容確認 登録完了

2. 利用申し込み

全ての項目にあなたの情報を入力して「申し込み」を押してください。

①性別を選択してください。

性別 (必須) : 男性 女性

②年齢を入力してください。

年齢 (必須) : 満 歳
*数字で入力してください。

③都道府県を選択してください。

都道府県 (必須) : 北海道 青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 福島県 茨城県

④学校種別を選択してください。

学校種別 (必須) : 幼稚園・こども園 小学校 中学校 義務教育学校 中等教育学校

⑦事務所規模を選択してください。

勤務人数 (必須) : 1~24人 25~49人 50~99人 100人以上

⑤職種を選択してください。

職種 (必須) : 教育職(管理職) 教育職(管理職以外) 事務職(管理職) 事務職(管理職以外) 技能労務職 その他

⑥勤務年数を選択してください。

勤務年数 (必須) : 0~4年 5~9年 10~14年 15~19年 20~24年 25~29年 30~34年 35~39年

ログインパスワードの変更 (必須) :

新しいパスワード :

新しいパスワード (確認) :

☐ パスワードの文字を表示する

- パスワードは半角英数字と半角記号の組み合わせで8桁以上32桁以内でご入力ください。
英数字の混在は必須、記号は任意です。
- 以下のように第三者が簡単に推測できるパスワードは避けてください。
 - ・IDと同一、IDに数字を加えたもの (yamada01等)
 - ・個人情報から容易に想像できる姓名、誕生日など (yamada、20090101等)
 - ・辞書に載っている名詞や地名 (book、tokyo等)
 - ・繰り返しや連続など、規則のある数字や漢字 (111、abc等)

⑧説明文 1、2 を参考に好きなパスワードを入力してください。

申し込み

⑨ 全て入力し終わったら「申し込み」をクリックしてください。

- ⑤ 申し込み内容の確認画面が開きます。各内容を確認して、問題がなければ「この内容で確定する」をクリックしてください。

セルフチェック — 公立学校共済組合

セルフチェック利用登録（3 / 4）

はじめに

利用申込

内容確認

登録完了

3. 申し込み内容の確認

以下の内容で申し込みを行います。

性別	: 男性	職種	: 教育職（管理職以外）
年齢	: 満 30 歳	勤務年数	: 5～9 年
都道府県	: 東京都	事業所規模	: 1～24 人
学校種別	: 中学校		

入力内容が正しければ「この内容で確定する」を押してください。
入力内容を修正する場合「戻る」を押してください。

戻る

この内容で確定する

申し込み内容に修正したい箇所がある場合は「戻る」をクリックすることで入力画面に戻ることができます。

申し込み内容に不備がなければ「この内容で確定する」をクリックしてください。

- ⑥ 登録完了画面が開きます。表示された ID とパスワードは今後セルフチェックシステムを利用する際に必要となります。以降パスワードを確認することはできなくなりますので、メモへ控えるなど、必要に応じて対応をお願いします。

※取得した ID とパスワードは、取得した年度のみ使用可能です。取得年度の 3 月末頃に使用不可となるため、再度新しく ID とパスワードを取得する必要があります。

セルフチェックにログイン

ID

パスワード ☐ パスワードの文字を表示する

IDとパスワードの有効期間が切れました。

ログイン

取得した ID とパスワードは取得年度の 3 月末頃に使用不可となります。
有効期間が切れた場合はメッセージが表示されます。

以上の準備が完了したら「セルフチェックを開始する」をクリックしてください。

セルフチェックー 公立学校共済組合

セルフチェック利用登録

はじめに 利用申込

4. 登録を完了しました

あなたのID、パスワードが登録されました。

今後、セルフチェックには、表示されているID、パスワードを入力してログインしてください。

ID	A75615514
パスワード	qwer1234

*ID、パスワードを忘れるとセルフチェックの履歴参照ができなくなります。
ID、パスワードを再度表示することはできませんので、
このページから移動する前に、必要に応じてメモに控えるなどの注意をお願いします。

*表示されているID、パスワードは2018年3月31日まで有効です。
201

確認はよろしい

よろしければ、下のボタンを押して、セルフチェックの利用を開始します。

セルフチェックを開始する

次回以降セルフチェックへログインするための ID とパスワードになります。忘れてしまうと、この ID とパスワードで行ったセルフチェックの履歴参照ができなくなります。パスワードを忘れてしまった場合、「8-1 セルフチェックへのログイン」の②の手順で再度、ID とパスワードを取得してください。

「セルフチェックを開始する」をクリックしてください。

⑦ セルフチェックシステムのメニュー画面が表示されます。

「相談窓口一覧」をクリックすることで、ストレスに関する相談を行える窓口の一覧が表示されます。なお、表示される内容は「8-3 ストレスプロフィールの確認」①の「各種相談窓口」と同じものとなります。

The image shows two screenshots of a web application. The top screenshot is the 'セルフチェックメニュー' (Self-Check Menu) page. It has a green header with the title. Below the header, there is a blue link: '音声読み上げを利用する方はこちらをクリック' (Click here if you want to use voice reading). There are two large green buttons: 'セルフチェック' (Self-Check) with a person icon and '履歴一覧' (History List) with a document icon. Below these buttons, there are two lines of blue text: '英語で受検する方はこちらをクリック(The person who takes a test in English clicks this.)' and '英語で履歴一覧を参照する方はこちらをクリック(The person who refers to a history list in English clicks this.)'. Below this is a '関連情報' (Related Information) section with a green button labeled '相談窓口一覧' (Consultation Window List) and a text description: '利用できるメンタルヘルス相談窓口を案内します。' (We will guide you to the mental health consultation windows that can be used). A large red arrow points from this button to the bottom screenshot. The bottom screenshot is the '相談窓口一覧' (Consultation Window List) page. It has a green header with the title. Below the header, there is a section titled '◆◆ 健康上の配慮について ◆◆' (About health considerations). The text below this title says: '本調査の結果にかかわらず、心身の調子について少しでも気がかりことなどありましたら、以下の各相談窓口へご相談ください。' (Regardless of the results of this survey, if you have any concerns about your mental and physical condition, please consult with the following consultation windows). Below this text is a section titled '相談窓口' (Consultation Window). It contains a list of consultation windows, with the first one being '共通部署の相談先窓口（組合員用）' (Common department consultation window (for members)) and the phone number '011-000-0000'. The list is scrollable, as indicated by the vertical scrollbar on the right.

セルフチェックメニュー

音声読み上げを利用する方はこちらをクリック

セルフチェック

履歴一覧

英語で受検する方はこちらをクリック(The person who takes a test in English clicks this.)
英語で履歴一覧を参照する方はこちらをクリック(The person who refers to a history list in English clicks this.)

関連情報

相談窓口一覧

利用できるメンタルヘルス相談窓口を案内します。

相談窓口一覧

◆◆ 健康上の配慮について ◆◆

本調査の結果にかかわらず、心身の調子について少しでも気がかりことなどありましたら、以下の各相談窓口へご相談ください。

相談窓口

共通部署の相談先窓口（組合員用）
011-000-0000

8-2. セルフチェックの実施

- ① ログインに成功すると下記画面が表示されます。セルフチェックを行う場合、「セルフチェック」をクリックしてください。

- ② イベントの選択画面が開きます。セルフチェックの場合は「フリーでの実施」のみ存在します。「フリーで実施」にチェックがついていることを確認して「セルフチェック実施」をクリックしてください。

③ セルフチェックが始まります。

各設問に対し、あまり深く考えず直感的に判断し4つの選択肢から1つ選んで回答してください。

各選択肢を選び終わったら「次へ」をクリックしてください。

ストレスチェック

仕事 1 A 10問 仕事 2 B 7問 気分 1 C 9問 気分 2 D 9問 体調 E 11問 支援 F 9問 満足度 G 2問

A あなたの仕事についてうかがいます。
最も当てはまるものを選択してください。

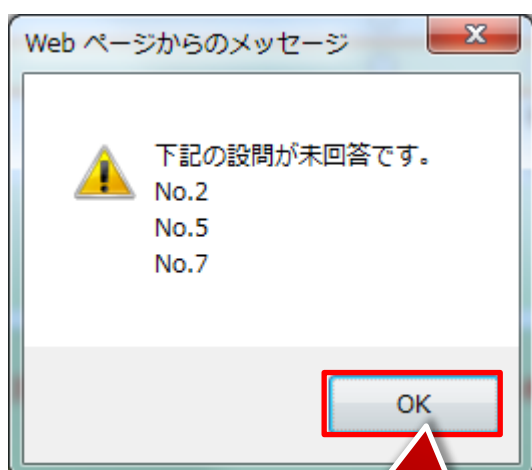
	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
1 非常にたくさんの仕事をしなければならない	☒	☐	☐	☐
2 時間内に仕事が処理しきれない	☐	☒	☐	☐
3 一生懸命働かなければならない	☒	☐	☐	☐
4 かなり注意を集中する必要がある	☐	☐	☒	☐
5 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	☐	☐	☒	☐
6 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	☐	☒	☐	☐
7 からだを大変よく使う仕事だ	☐	☒	☐	☐
8 自分のペースで仕事ができる	☐	☐	☐	☒
9 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	☐	☒	☐	☐
10 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	☒	☐	☐	☐

次へ

すべて回答し終わったら「次へ」をクリックします。

当てはまると思う選択肢にチェックを入れます。

④ 表示中の設問に未回答の選択肢が存在する状態で「次へ」をクリックした場合、下の図のようなメッセージが表示されます。「OK」をクリックしてメッセージを消します。



「OK」をクリックします。

- ⑤ 未回答の設問はオレンジで色がつくため、すべて回答し、その後改めて「次へ」をクリックしてください。

ストレスチェック

仕事 1 A 10問 仕事 2 B 7問 気分 1 C 9問 気分 2 D 9問 体調 E 11問 支援 F 9問 満足度 G 2問

D 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を選択してください。

	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
1 気がはりつめている	☒	☐	☐	☐
2 不安だ	☐	☐	☐	☐
3 落ち着かない	☐	☐	☒	☐
4 ゆううつだ	☐	☒	☐	☐
5 何をするのも面倒だ	☐	☐	☐	☐
6 物事に集中できない	☐	☒	☐	☐
7 気分が晴れない	☐	☐	☐	☐
8 仕事手がつかない	☐	☐	☒	☐
9 悲しいと感じる	☐	☐	☒	☐

次へ

すべて回答し終わったら「次へ」をクリックします。

オレンジ色の項目は未回答の設問になります。回答してください。

- ⑥ セルフチェックは「G 満足度」の設問で終了です。すべて選択し終わったら、「登録して結果を表示」か「登録せず結果を表示」を選んでクリックしてください。

「登録して結果を表示」を選択した場合は履歴一覧に履歴が残ります。「登録せず結果を表示」を選択した場合は履歴一覧に履歴が残しません。

ストレスチェック

仕事 1 A 10問 仕事 2 B 7問 気分 1 C 9問 気分 2 D 9問 体調 E 11問 支援 F 9問 満足度 G 2問

G 満足度について 満足

1 仕事に満足だ	☐
2 家庭生活に満足だ	☐

登録して結果を表示 登録せず結果を表示

ストレスチェックの結果を残さない場合は「登録せず結果を表示」をクリックし、表示されるメッセージ画面で「OK」をクリックします。

ストレスチェックの結果を残したい場合は「登録して結果を表示」をクリックします。

Web ページから... ページ

?

今回のチェック結果は登録されませんが、よろしいですか？

OK キャンセル

8-3. ストレスプロフィールの確認

- ① 「ストレスプロフィール」の画面が表示されます。ストレスチェックの結果になります。ストレスの原因と考えられる因子と、それによっておこる心身の反応をレーダーチャートによって確認できます。また、コメントにて現在のストレス状況を確認することができます。セルフチェックの場合は医師等の判定は行われません。相談窓口一覧等を参考に各自で病院等に相談を行ってください。



コメント（ストレス要因・ストレス反応からの分析）

「各種相談窓口」をクリックすることで相談窓口の一覧が別ウィンドウで表示されます。

The screenshot shows a web browser window titled "相談窓口一覧". The main heading is "◆◆ 健康上の配慮について ◆◆". Below it, a paragraph states: "本調査の結果にかかわらず、心身の調子について少しでも気がかなりことなどありましたら、以下の各相談窓口へご相談ください。" Underneath this is a section labeled "相談窓口" containing a large white box with the following information:
〇〇〇〇病院
電話番号：xx-xxxxx-xxxx
受付時間：□□：□□～△△：△△
A red arrow points from the bottom left towards the consultation window information.

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

「印刷」をクリックすることでストレスチェック診断結果を印刷できます。

「PDF 保存」をクリックすることでストレスチェック診断結果を PDF 形式で保存できます。

9. セルフチェック履歴一覧の確認

受検したセルフチェックの結果を確認することができます。過去に受検したセルフチェックの内、設問の最後で「登録して結果を表示」を選んで登録したセルフチェックの結果を確認できます。

9-1. セルフチェック履歴一覧の確認

① セルフチェックメニュー画面の「履歴一覧」をクリックします。

セルフチェックメニュー

音声読み上げを利用する方はこちらをクリック

セルフチェック

履歴一覧

英語で受検する方はこちらをクリック(The person who takes a test in English clicks this.)
英語で履歴一覧を参照する方はこちらをクリック(The person who refers to a history list clicks this.)

関連情報

相談窓口一覧

利用できるメンタルヘルス相談窓口を案内します。

② セルフ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セルフ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。

履歴一覧

1件目-1件目/1件 表示件数 5件

表示件数 5件 10件 15件

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

2016/06/22

表示件数で設定した件数を超えた場合、「<」「>」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。

9-2. セルフチェック結果詳細の確認

- ① イベント名（日付）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

セルフチェック受験日時	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	
	心理的な仕事の負担(量)	心理的な仕事の負担(質)	自覚的な身体的負担度	職場の対人関係上のストレス	職場環境によるストレス	仕事の裁量度	技能の活用度	自覚的な仕事の適性度	働きがい	活気	イライラ感	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		仕事や生活の満足度
2016/09/27	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快	不快

イベント名（日付）をクリックすることでその日に受験したストレスチェックの結果を確認できます。

- ② ストレスプロフィールが開きます。基本的な内容はセルフ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2016年09月27日のストレスプロフィール

印刷 PDF保存

所属：共通

ストレスの原因と考えられる因子：22点/45点

	1	2	3	4	5
1.心理的な仕事の負担(量)	多い	不快			少ない
2.心理的な仕事の負担(質)	多い	不快			少ない
3.自覚的な身体的負担度	多い	不快			少ない
4.職場の対人関係上のストレス	多い	不快			少ない
5.職場環境によるストレス	多い	不快			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

ストレスによって起こる心身の反応：21点/30点

	1	2	3	4	5
10.活気	低い	不快			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	不快			弱い
15.身体愁訴	多い				少ない

ストレス反応に影響を与える他の因子：20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

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。

あなたの状態が低く、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、イライラする、疲れ、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、体の不調や、集中力低下、睡眠障害、食欲不振、ストレスの原因となる要素（仕事、生活、家庭、健康）が重なる、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

活気、活気が低いようです。

仕事でのストレスの原因となる因子では、仕事の量的負担、質的負担、身体的負担が高いようです。

活気、仕事にキビシイと考えている人は、もう一度自分の仕事量を見直し、上司、同僚と仕事内容について相談することをお勧めします。周囲の人に協力を仰ぐことにより、事態が軽減されるかもしれません。コントロール度は、自分で仕事の予定や手帳を決めることができない時、「仕事のコントロール度」が低くなります。例えば、周囲のスピードや上司の予定に合わせて仕事をすると、急な仕事の変更がよく起こる状況に置かれる状況などです。仕事のやり方をうまくして負担を軽減することができないか、仕事を自分で決定できる部分があるかないかを考えてみてください。それが無理な場合は、仕事からストレーンを受けていることを自覚して、勤務時間外や休日にはなるべく仕事を打ち止めて、リフレッシュに努めましょう。一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決方法が見つかることもあるでしょう。

一覧に戻る このデータを削除

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 ストレスプロフィールの下部に存在する「このデータを削除」をクリックすることで、開いているセルフチェック結果を削除することができます。なお、この機能を使用して結果を削除した場合、削除する前に戻すことはできませんのでご注意ください。

「一覧に戻る」をクリックすることで履歴一覧に戻ることができます。

①「このデータを削除」をクリックします。

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。

Web ページからのメッセージ

? 本当に削除しますか?

②本当に削除する場合は「OK」をクリックします。

削除をキャンセルしたい場合は「キャンセル」をクリックします。

履歴一覧

0件目-0件目/0件 表示件数 5件 つらい 不快 普通 快楽 快適

セルフチェック受験日時	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		
	心理的な仕事の負荷	心理的な仕事の負担度	自覚的な身体的負担度	職場の対人関係上のストレス	職場環境によるストレス	仕事の裁量度	技能の活用度	自覚的な仕事の適性度	働きがい	活気	イライラ感	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

結果が削除されます。

10. 音声読み上げ機能の使用

音声読み上げ機能を利用して、ストレスチェックを実施することができます。

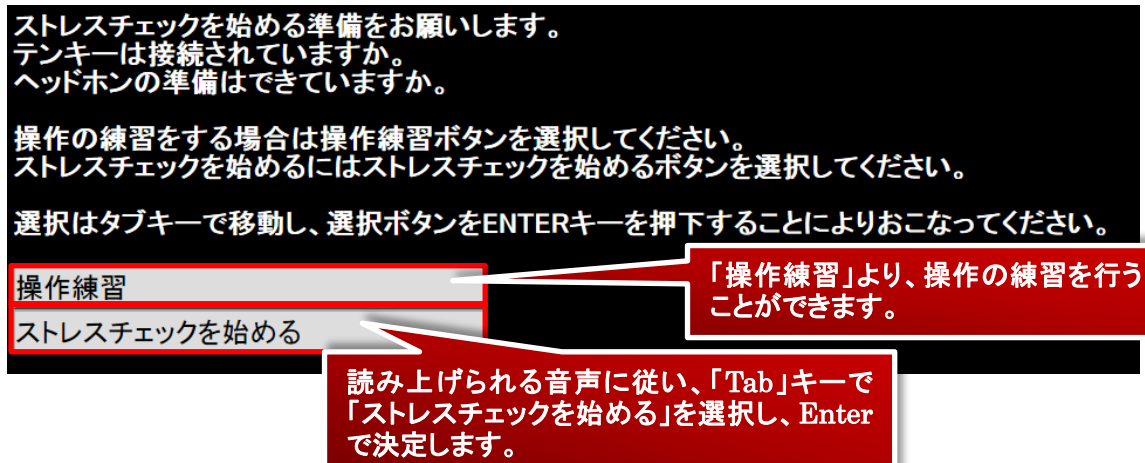
※使用するにあたり、音声読み上げソフトがPCにインストールされている必要があります。

10-1. 音声読み上げ画面の起動

- ① ストレスチェックメニューのリンクで「音声読み上げを利用する方はこちらをクリック」をクリックしてください。



- ② 音声読み上げ用の画面が表示されます。読み上げられた音声に従って操作を行ってください。Tab で選択肢の切り替え、Enter で選択を決定することができます。



③ ストレスチェックのメニューが表示されます。「ストレスチェックを始める」を選択することでストレスチェックを開始することができます。

初めに受検するストレスチェックのイベント名と受検するにあたっての注意点が説明されます。以降も読み上げられる音声に従って操作を行ってください。

実施したい内容をボタンより選択してください。

ストレスチェックを始める
結果を確認する
終了する

「Tab」キーで「ストレスチェックを始める」を選択し、Enterで決定します。

ストレスチェックのイベント名が読み上げられます。結果の参照などで指定する場合があります。

これから、2016年度テストイベントを実施する際の注意事項を5点説明します。

1. 設問は全部で57問、アンケートが11問程度になります。
2. 途中保存はできません。
3. 所要時間は60分程度です。
4. ブラウザの戻るボタンは使用できません。
5. 30分間操作しないと、自動的にログアウトされ回答した内容は無効になります。

質問に進むボタンまたはストレスチェックメニューに戻るボタンを選択してください。

質問に進む
ストレスチェックメニューに戻る

ストレスチェックを実施する際の注意事項が説明されます。

10-2. 結果一覧の参照

ストレスチェックの結果を音声読み上げによって確認することができます。

- ① ストレスチェック開始画面で「ストレスチェックを始める」を選択した後に表示されるメニューで「結果を見る」を選択します。

ストレスチェックを始める準備をお願いします。
テンキーは接続されていますか。
ヘッドホンの準備はできていますか。

操作の練習をする場合は操作練習ボタンを選択してください。
ストレスチェックを始めるにはストレスチェックを始めるボタンを選択してください。

選択はタブキーで移動し、選択ボタンをENTERキーを押下することによりおこなってください。

操作練習
ストレスチェックを始める

読み上げられる音声に従い、「Tab」キーで「ストレスチェックを始める」を選択し、Enterで決定します。

実施したい内容をボタンより選択してください。
ストレスチェックを始める
結果を確認する
終了する

「Tab」キーで「結果を見る」を選択し、Enterで決定します。

- ② 参照するイベントを選択します。

表示したいストレスプロフィールをボタンから選択してください。
次のページを表示する場合は次へボタンを、前のページに戻る場合は前のボタンを押下してください。
ストレスチェックメニューに戻る場合はストレスチェックメニューに戻るボタンを押下してください。

2018年度 前期(5月～8月)
2017年度 後期(9月～12月)
ストレスチェックメニューに戻る

参照したい結果のイベント名を選択します。

③ 選択したイベントで受検したストレスチェックの結果を参照できます。

面接対象者となった場合、「戻る」ボタンの下に「次へ」ボタンが表示されます。

「次へ」を選択すると、別画面で、面接指導希望、ストレスチェック結果提供同意を選択することができます。

ストレスの原因と考えられる因子 45点中19点
ストレスによって起こる心身の反応 30点中17点
ストレス反応に影響を与える他の因子 20点中15点
合計：95点中51点

あなたのストレス状態は高くありませんが、ストレスの原因となる因子が少しあるようです。

仕事にかかわる時間は一日のうちの多くを占めるので、仕事の量の多さや忙しさ、仕事の性質(注意を要する場面が多いなど)が、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、仕事の質的負担、身体的負担が高いようです。

ご自分にとってのストレスの原因となるものとその程度を把握し、それに可能な対処をしていくことで、心や身体と仕事内容について相談することをお勧めします。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかも知れませんが、上司の予定に合わせて仕事をすると、急な仕事の変更がよく起こるために予定が立てられない状況など場合は、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日はなるべく仕事を持ち帰らずに、

現在のあなたの睡眠に係わるコメントは、次のようになっています。

睡眠がとれています。もし、夜眠れない、昼に眠気が強いといった症状が長期間続くようであれば、過労「成人のためのGood Sleepガイド」―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

「成人のためのGood Sleepガイド」を選択すると、成人のためのGood Sleepガイドの本文を参照することができます。

成人のためのGood Sleepガイド

ストレスプロフィールの説明

戻る

次へ

「ストレスプロフィールの説明」を選択すると、ストレスプロフィールの説明の本文を参照することができます。

「戻る」を選択すると、イベント選択画面へ戻ります。

面接対象者は「次へ」を選択すると、面接指導希望、ストレスチェック結果提供同意を選択することができます。

10-3. 成人のためのGood Sleepガイド本文参照

「成人のためのGood Sleepガイドー健康づくりのための睡眠ガイド 2023ー」本文を音声読み上げによって確認する事ができます。

ストレスプロフィール画面で「成人のためのGood Sleepガイド」を選択すると参照できます。

ストレスの原因と考えられる因子 45点中22点
ストレスによって起こる心身の反応 30点中26点
ストレス反応に影響を与える他の因子 20点中20点
合計：95点中68点

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、
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
あなたの場合、活気が低いようです。

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、身体的負担度が高い
仕事の量が多い、仕事がキビシイと考えている人は、もう一度自分の仕事量を見直し、上司、同僚と仕事
ロール度は、自分で仕事の予定や手順を決めることができない時、「仕事のコントロール度」が低くなりま
い状況などです。仕事のやり方をうまくして負担量を軽減することができないか、仕事の進め方を自分で決
て、勤務時間外や休日はなるべく仕事を持ち帰らず、リフレッシュに努めましょう。また、一人で悩みを抱え
を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

現在のあなたの睡眠に係わるコメントは、次のようになっています。

睡眠がとれています。もし、夜眠れない、昼に眠気が強いといった症状が長期間続くようであれば、過労
ガイド2023ー」を参照して、自分の睡眠をチェックしてみましょう。

読み上げられる音声に従い、「Tab」キーで「成人のためのGood Sleepガイド」を選択し、Enter で決定します。

成人のためのGood Sleepガイド
ストレスプロフィールの説明
戻る
次へ

そのために、睡眠のつらさやうつ病の治癒が難しく、ストレスを軽減するために適切な方法を身につけましょう。

・睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、
不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害や、うつ病などが隠れている可能性がありますので、
医師に相談をしてください。

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html。
厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等 生活習慣病対策 総合研究事業)。
「適切な睡眠・休養促進に寄与する。」「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発、及び環境整備」研究班(令和5年度)。

出典：厚生労働省ホームページ。
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html)。
「Good Sleepガイド(ぐっすりガイド)成人版」(厚生労働省)
(<https://www.mhlw.go.jp/content/001288005.pdf>)を、加工して作成。

元の画面に戻るにはストレスプロフィールへ戻るボタン

「Tab」キーで「ストレスプロフィールへ戻る」を選択し、Enter で決定することでストレスプロフィール画面へ戻ります。

ストレスプロフィールへ戻る

10-4. ストレスプロフィールの説明本文参照

ストレスプロフィールの本文を音声読み上げによって確認することができます。

ストレスプロフィール画面で「ストレスプロフィールの説明」を選択すると参照できます。

ストレスの原因と考えられる因子 45点中19点
ストレスによって起こる心身の反応 30点中17点
ストレス反応に影響を与える他の因子 20点中15点
合計：95点中51点

あなたのストレス状態は高くありませんが、ストレスの原因となる因子が少しあるようです。

仕事にかかわる時間は一日のうちの多くを占めるので、仕事の量の多さや忙しさ、仕事の性質(注意を要する仕事など)、仕事環境、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、仕事の質的負担、身体的負担が高いようです。

ご自分にとってのストレスの原因となるものとその程度を把握し、それに可能な対処をしていくことで、心や体に大きなストレスを感じず仕事内容について相談することをお勧めします。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかもしれません。仕事上の予定に合わせて仕事をすると、急な仕事の変更がよく起こるために予定が立てられない状況などです。仕事のやりかたは、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日はなるべく仕事を持ち帰らず、リフレッシュに努めることが大切です。

現在のあなたの睡眠に係わるコメントは、次のようになっています。

夜眠れない、昼に眠気が強いといった症状が長期間続くようであれば、過労や気がつかないからだの病気の可能性もあります。

成人のための Good Sleepガイド

ストレスプロフィールの説明

戻る

次へ

読み上げられる音声に従い、「Tab」キーで「ストレスプロフィールの説明」を選択し、Enter で決定します。

ストレスチェック制度は、受検者に自らのストレス状況を知っていただくことにより、メンタルヘルス不調となる前に、ストレスの原因を特定し、高ストレス者に該当する場合には、医師による面接指導につなげることでメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを目指すものです。

本システムでは、ストレスチェックの結果をコメント部分と高ストレス者判定部分のふたつに分けて説明しています。

本ページで読み上げられたのがコメント部分です。コメント部分では、設問のうち、ストレスによって起こる心身の反応に関するものも高い(良くない)と評価されたものがある場合、ストレス状態は高い、ストレス因子があるといったコメントが出ます。コメントには、もっとも高い(良くない)と評価された項目が列挙されるのに加えて、ストレス軽減のためのアドバイスも含まれています。

高ストレス者判定部分は、次へのボタンを押すと読み上げられます。なお、非該当の場合には結果の読み上げはしませんので、高ストレス者判定部分は、心身の反応に関する領域だけではなく、原因と考えられる因子に関する領域とストレス反応に影響を及ぼす領域に分かれています。

高ストレス者と判定された方のうち、医師による面接指導が必要と判定され、かつ、ご自身で面接を希望された方には面接指導を受ける機会を設け、メンタルヘルス不調になることを未然に防止することを目指します。

このようにコメント部分と高ストレス者判定部分は目的を異にすることから、判定に当たって用いている項目も異なっています。相互が異なった結果が出る場合があります。

元の画面に戻るにはストレスプロフィール画面の

ストレスプロフィールへ戻る

「Tab」キーで「ストレスプロフィールへ戻る」を選択し、Enter で決定することでストレスプロフィール画面へ戻ります。

10-5. 面接指導希望とストレスチェック結果提供同意

医師との面接指導対象者は面接指導希望および勤務先へのストレスチェック結果提供同意を音声読み上げによって行うことができます。

- ① 面接指導対象者となった場合、ストレスプロフィール画面で「次へ」を選択すると、ストレスチェック結果通知画面が表示されます。ストレス結果通知画面で「次へ」を選択することで、医師との面接指導希望選択画面が表示されます。

ストレスの原因と考えられる因子 45点中19点
ストレスによって起こる心身の反応 30点中17点
ストレス反応に影響を与える他の因子 20点中15点
合計 : 95点中51点

あなたのストレス状態は高くありませんが、ストレスの原因となる因子が少しあるようです。

仕事にかかわる時間は一日のうちの多くを占めるので、仕事の量の多さや忙しさ、仕事の性質(注意を要する仕事など)、仕事
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、仕事の質的負担、身体的負担が高いようです。

ご自分にとってのストレスの原因となるものとその程度を把握し、それに可能な対処をしていくことで、心や体に大きなストレス
僚と仕事内容について相談することをお勧めします。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかもしれません。仕事
上司の予定に合わせて仕事をするとか、急な仕事の変更がよく起こるために予定が立てられない状況などです。仕事のやり
場合は、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日はなるべく仕事を持ち帰らず、リフレッシュに努

現在のあなたの睡眠に係わるコメントは、次のようになっています。

夜眠れない、昼に眠気が強いといった症状が長期間続くようであれば、過労や気がつかないからだの病気の可能性もありま

成人のためのGood Sleepガイド

ストレスプロフィールの説明

戻る

次へ

「Tab」キーで「次へ」を選択し、Enter で決定します。



ストレスチェック結果通知

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。
次へボタンを選択してください。

次へ

「Tab」キーで「次へ」を選択し、Enter で決定します。

- ② 医師による面接指導を希望する場合は「希望する」ボタンを選択し、希望しない場合は「希望しない」を選択します。

医師による面接指導を希望した場合、ストレスチェック結果提供同意確認画面が表示され、「同意する」ボタンを選択し、提供同意を行います。提供同意を行うと、面接指導を希望、提供同意をする旨についての内容を送信するかどうかを選択する画面が表示されます。

医師による面接指導を希望しない場合、ストレスチェック結果提供同意確認画面が表示され、結果提供に同意するかどうか選択します。同意した場合は、面接指導希望をしない、提供同意する旨についての内容を送信するかどうか選択する画面が表示されます。

※医師による面接指導ではなく、相談をご希望する場合は、各種相談窓口へ問い合わせください。

<医師による面接指導を希望する場合>

面接指導希望確認
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？
※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。
希望する場合は希望するボタンを選択。
希望しない場合は希望しないボタンを選択して下さい。

希望する

希望しない

「Tab」キーで「希望する」を選択し、Enter で決定します。

ストレスチェック結果提供同意確認
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？
同意する場合は同意するボタンを選択。

同意する

「Tab」キーで「同意する」を選択し、Enter で決定します。

次の内容を送信します。
面接指導希望 希望する
チェック結果の提供同意 同意する
送信する場合は、送信ボタンを選択して下さい。
ストレスプロフィール画面に

送信

戻る

「送信」を選択すると、イベント選択画面へ戻ります。

「戻る」を選択すると、ストレスプロフィール画面へ戻ります。

< 医師による面接指導を希望しない場合 >

面接指導希望確認

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？

※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。

希望する場合は希望するボタンを選択。

希望しない場合は希望しないボタンを選択して下さい。

希望する

希望しない

「Tab」キーで「希望しない」を選択し、Enter で決定します。



ストレスチェック結果提供同意確認

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？

同意する場合は同意するボタンを選択。

同意しない場合は同意しないボタンを選択して下さい。

同意する

同意しない

結果提供に同意する場合は「同意する」を選択し、Enter で決定します。

結果提供に同意しない場合は「同意しない」を選択し、Enter で決定します。



次の内容を送信します。

面接指導希望 希望しない

チェック結果の提供同意 同意する

送信する場合は、送信ボタンを選択して下さい。

ストレスプロフィール画面に戻ります。

送信

戻る

「送信」を選択すると、イベント選択画面へ戻ります。

「戻る」を選択すると、ストレスプロフィール画面へ戻ります。