

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。



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。



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.職場環境によるストレス	多い			☹️	少ない
5.仕事の裁量度	少ない		☹️		多い
6.技能の活用度	少ない	☹️			多い
7.自覚的な仕事の適性度	低い	☹️			高い
8.働きがい	低い		☹️		高い

ストレスの原因と考えられる因子

1.心理的な仕事の負担（量）

2.心理的な仕事の負担（質）

3.自覚的な身体的負担度

4.職場環境によるストレス

5.仕事の裁量度

6.技能の活用度

7.自覚的な仕事の適性度

8.働きがい

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

10.活気

11.イライラ感

12.疲労感

13.不安感

14.抑うつ感

15.身体愁訴

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

16.上司からの支援

17.同僚からの支援

18.家族や友人からの支援

19.仕事や生活の満足度

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ようです。

ただし、ストレスは、急に仕事が増えたり、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。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		☹️	遅い
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、目覚めが早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。

35

- 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。

※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。

The screenshot shows a web form with two sections. The first section is titled '■ 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？' and contains two radio buttons: '○ 希望する' and '● 希望しない'. The '希望しない' option is selected and highlighted with a red box. Below this section is a note: '※面接指導を申し出た場合は、ストレスチェック結果は（あなたが所属する教育委員会等）に提供されます。' and another note: '※医師の面接指導ではなく、相談をご希望の方は各種'. The second section is titled '■ 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？' and contains two radio buttons: '○ 同意する' and '● 同意しない'. The '同意しない' option is selected and highlighted with a red box. At the bottom of the form, there are two buttons: '一覧に戻る' and '送信して一覧に戻る'. The '送信して一覧に戻る' button is highlighted with a red box.

「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。