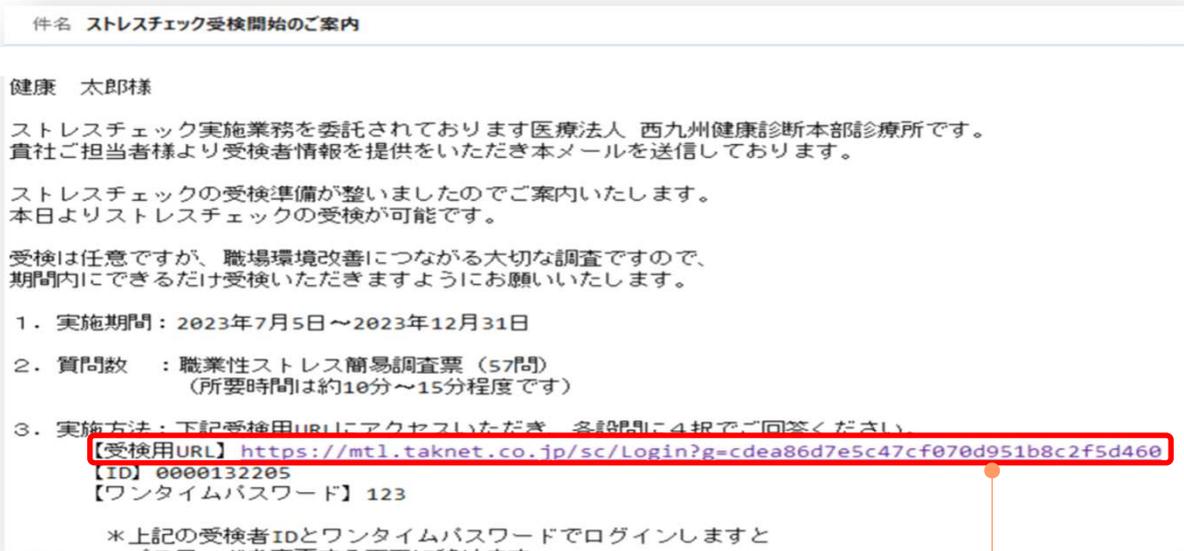


# ～WEB受検の仕方～

## I ストレスチェックシステムにログインする

- ① 受検案内メールを開き、メール内に記載されているURLをクリック  
または、QRコードを読み込みます。

〈受検案内メール 事前にメールアドレスを登録している方 画像イメージ〉



URLをクリックします

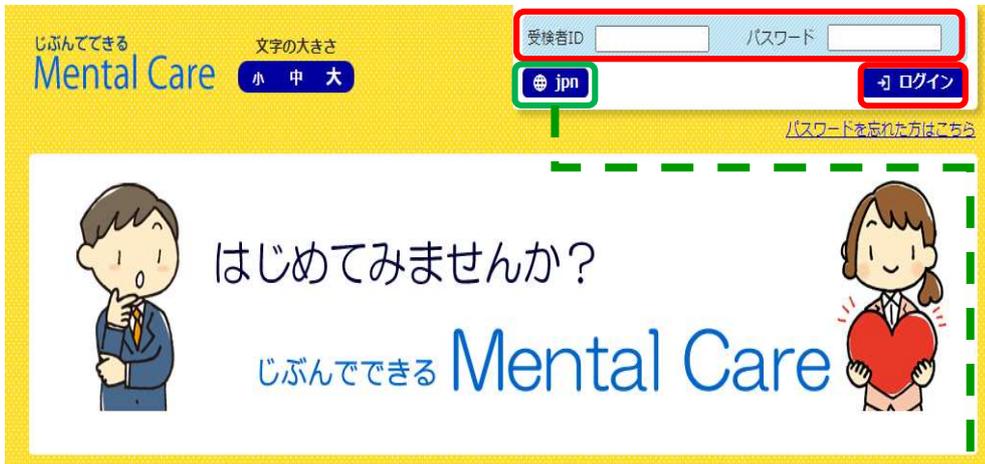
〈受検案内QRコード メールアドレスを登録していない方 イメージ〉



QRコードを読み込みます

②【受検者ID】と【パスワード】の欄に、メールまたはQRコードが載っている用紙に記載されている【受検者ID】と【ワンタイムパスワード】を入力し、【ログイン】を押します。

### ログイン画像イメージ〈PC〉



PC版の画面は、WindowsOS・MacOSを利用した場合に表示されます。

利用したい言語を選択し  
受検ができます。

### ログイン画像イメージ〈モバイル〉



英語  
ベトナム語  
中国語  
ポルトガル語  
ネパール語  
インドネシア語

日本語  
English  
Tiếng Việt  
中文  
Português  
नेपाली  
Bahasa Indonesia

モバイル版の画面は、IOS・Androidを利用した場合に表示されます。

③初めてログインした際には、パスワード変更を促すメッセージが表示されます。  
任意のパスワードに変更し、【変更する】ボタンを押します。

#### パスワード変更 画像イメージ 〈PC〉

パスワードの設定

ワンタイムパスワードでログインに成功しました。  
ワンタイムパスワードは一時的に使用できるパスワードです。  
**必ず新しいパスワードを設定してください。**

(1) 必ず、現在ログイン中の受検者をご自身であることを確認してください。  
誤ってログインした場合は、今すぐに画面を閉じてログアウトしてください。

現在ログイン中の受検者 健康 太郎 様

(2) 新しいパスワードを設定してください。  
※パスワードは長さ6文字以上、かつ英字・数字(0~9)を各1文字以上含めて設定してください。

新しいパスワード

新しいパスワード (確認)

#### パスワード変更 画像イメージ 〈モバイル〉

パスワードの設定

ワンタイムパスワードでログインに成功しました。  
ワンタイムパスワードは一時的に使用できるパスワードです。  
**必ず新しいパスワードを設定してください。**

(1) 必ず、現在ログイン中の受検者をご自身であることを確認してください。  
誤ってログインした場合は、今すぐに画面を閉じてログアウトしてください。

現在ログイン中の受検者  
健康 太郎 様

(2) 新しいパスワードを設定してください。  
※パスワードは長さ6文字以上、かつ英字・数字(0~9)を各1文字以上含めて設定してください。

新しいパスワード

新しいパスワード (確認)

#### Point

##### 〈パスワードの設定ルール〉

長さは6文字以上、かつ英字・数字を各1文字以上含めて設定してください。

変更後、「変更しました。」というメッセージが、ホーム画面に表示されます。



#### 注意

パスワードを他人に知られると、ストレスチェック結果を他人に見られる可能性があります。  
**パスワードは他人にわからないよう大切に保管してください。**  
またパスワードは再度ログインする際に必要ですので、忘れないようにご自身で管理をお願いいたします。

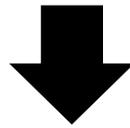
# メールアドレスの設定方法（任意）

ログイン後、設定ページよりメールアドレスの登録、変更ができます。

メールアドレス登録 画像イメージ 〈PC〉



メールアドレス登録 画像イメージ 〈モバイル〉



メールアドレスを『新しいメールアドレス』・『新しいメールアドレス（確認）』に入力し、ご自身で設定したパスワードを入力後、変更を選択いただくとメールアドレスの設定が完了となります。

変更する項目のみ入力して下さい。

新しいメールアドレス	<input type="text"/>
新しいメールアドレス（確認）	<input type="text"/>
新しいパスワード	<input type="password"/>
新しいパスワード（確認）	<input type="password"/>

※パスワードは長さ6文字以上、かつ英字・数字(0~9)を各1文字以上含めて設定してください。

メールアドレス、パスワード変更の際は、現在のパスワードを入力してください。	<input type="password"/>
現在のパスワード	<input type="password"/>

メールアドレスの登録は任意ですが、メールアドレスをご登録いただきますと、パスワードを忘れてしまった場合、ワンタイムパスワードの再発行手続きをご自身で行うことができ、各種ご案内もメールにてお受け取りいただくことができます。

※ご登録いただきましたメールアドレスは、本ストレスチェック以外では使用いたしません。

## Point

〈パスワードを忘れてしまった場合〉

**ワンタイムパスワードを発行し、新たにパスワードを設定します。**  
**事前にメールアドレスを登録している場合のみ行えます。**

※ワンタイムパスワード：一度のみ一定時間有効なパスワードです

### 〈ログイン画面〉

じぶんでできる Mental Care 文字の大きさ 小 中 大

受検者ID  パスワード

ログイン

パスワードを忘れた方はこちら

はじめてみませんか?

じぶんでできる Mental Care

はじめてみる

[パスワードを忘れた方はこちら](#)

「パスワードを忘れた方はこちら」  
を押してください。

### 〈ワンタイムパスワード発行画面〉

ワンタイムパスワードを発行します。

受検者ID

メールアドレス

※発行されたパスワードの有効期限は1時間です。

ワンタイムパスワードの発行

「受検者ID」と「メールアドレス(登録済み)」を入力し、「ワンタイムパスワードの発行」ボタンを押してください。

自動でメールが送信されます。

### 〈メール〉



### 〈ログイン画面〉

じぶんでできる Mental Care 文字の大きさ 小 中 大

受検者ID  パスワード

ログイン

パスワードを忘れた方はこちら

はじめてみませんか?

じぶんでできる Mental Care

はじめてみる

「受検者ID」と「ワンタイムパスワード」を入力し、ログインしてください。

### 〈ワンタイムパスワード発行画面〉

パスワードの設定

ワンタイムパスワードでログインに成功しました。  
ワンタイムパスワードは一時に利用できるパスワードです。  
必ず新しいパスワードを設定してください。

(1) 必ず、現在ログイン中の受検者がご自身であることを確認してください。  
誤ってログインした場合は、今すぐに画面を閉じてログアウトしてください。

現在ログイン中の受検者 健康 太郎 様

(2) 新しいパスワードを設定してください。  
※パスワードは長さ6文字以上、かつ英字・数字(0～9)と記号(～)を2文字以上含めて設定してください。

新しいパスワード

新しいパスワード(確認)

変更する

受検者名が自身であることを確認し、  
新しいパスワードを設定してください。

システム画面からのワンタイムパスワード発行は、メールアドレスを事前に登録している方のみご利用いただけます。  
メールアドレスを登録していない方は、ご担当者様へパスワード再発行の依頼をし、ご担当者様から当診療所へご連絡ください。

## Ⅱ ストレスチェックを受検する

### ① 【ストレス調査】を押します

ログイン画像イメージ 〈PC〉

#### ストレス調査

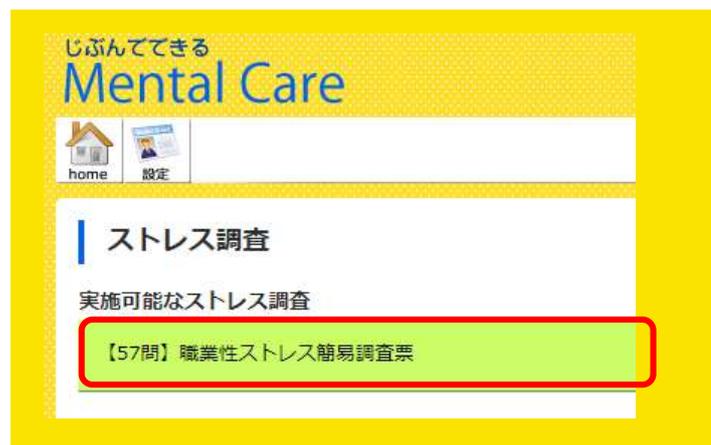


あなたのストレスレベルを確認してみましょう！  
職場のストレスに関する設問に四択で回答することで、あなたのストレスレベルがわかります。

1 【57問】 職業性ストレス簡易調査票



ログイン画像イメージ 〈モバイル〉



② 1つの設問に対し、ご自身に一番近い状態にチェックをつけます

受検 画像イメージ 〈PC〉

15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない

そうだ  まあそうだ  ややちがう  ちがう

16. 仕事の内容は自分にあっている

そうだ  まあそうだ  ややちがう  ちがう

17. 働きがいのある仕事だ

そうだ  まあそうだ  ややちがう  ちがう

← 戻る 2 / 5

次画面がある場合には、【次へ】ボタンを押して回答を進めます。

【57問】 職業性ストレス簡易調査票

← 一覧へ戻る

選択されていない設問があります。

B. 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。

18. 気がわいてくる

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

19. 元気がいっぱいだ

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

もれがあると  
次の設問へは  
進めません

受検 画像イメージ 〈モバイル〉

【57問】 職業性ストレス簡易調査票

← 一覧へ戻る

1. 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

戻る 1 / 57

モバイル版では、  
設問が1問ずつ表示されます。

注意

ストレス調査を一時保存することはできませんのでご注意ください。  
中止した場合には、再度最初からの設問から回答します。

### ③最後の設問を回答しましたら、【次へ】ボタンを押します

【57問】職業性ストレス簡易調査票

← 一覧へ戻る

D. 満足度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。

56. 仕事に満足だ

満足

まあ満足

やや不満足

不満足

57. 家庭生活に満足だ

満足

まあ満足

やや不満足

不満足

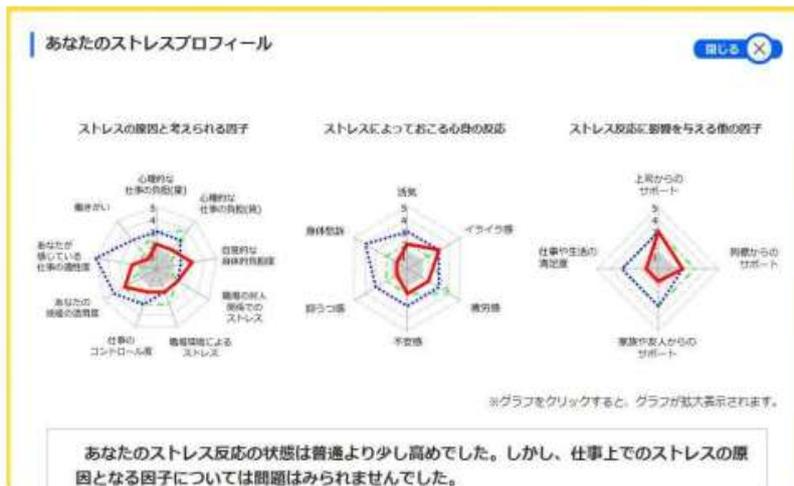
← 戻る

5 / 5

次へ →

### ④ストレスチェック結果が表示されます

#### 〈ストレスチェック結果 画面イメージ(PC)〉



#### 〈ストレスチェック結果 画面イメージ(モバイル)〉



# ～ストレスチェック結果の見方～

## ① ストレスチェック結果を画面で確認します。

【ストレス調査】で全ての設問に回答すると、診断結果が【レーダーチャート】・【ストレスプロフィール】・【項目別ストレスチェック結果】で表されます。

### 〈ストレスチェック結果 画面イメージ〉

The screenshot displays the 'あなたのストレスプロフィール' (Your Stress Profile) page. It is divided into three main sections:

- Top Section:** Three radar charts comparing '原因' (Cause), '反応' (Reaction), and '対策' (Countermeasure) across various stressors. A legend below indicates that the size of the red area represents the level of stress.
- Middle Section:** A text-based 'ストレスプロフィール' (Stress Profile) summarizing the user's stress reaction status. It notes that the user's reaction is higher than average, but the causes are not clearly identified. Below this is a form for user information (name, gender, age, etc.) and a '印刷する' (Print) button.
- Bottom Section:** 'ストレスの原因と考えられる因子' (Factors considered as causes of stress). This is a table with 10 rows, each representing a stressor. Each row has a progress bar and a score. The scores are: 1. 心理的仕事負荷 (高), 2. 心理的仕事負荷 (低), 3. 業務上の身体的負担, 4. 職場での人間関係でのストレス, 5. 職場環境によるストレス, 6. 仕事のコントロール感, 7. 休日の過ごし方, 8. 生活リズム, 9. 生活環境, and 10. その他 (高).

レーダーチャートグラフ

ストレスプロフィール

項目別ストレスチェック結果

【レーダーチャートグラフ】・【ストレスプロフィール】・【項目別ストレスチェック結果は  
いずれも3つの視点からストレス原因を診断します。  
3つの視点とは以下の通りです。

3つのストレス原因		
<b>I</b>	<b>ストレスによっておこる心身の反応</b>	▶ ストレスを受けていることで心理的・身体的にどのような反応が出ているのかを把握します。
<b>II</b>	<b>ストレスの原因と考えられる因子</b>	▶ ストレスを受けている原因として、仕事に関する要素がどれだけ影響しているのかを把握します。
<b>III</b>	<b>ストレス反応に影響を与えるほかの因子</b>	▶ ストレスを受けている原因として、周囲のサポートがどの程度影響しているのかを把握します。

## 1 レーダーチャートを確認する

【レーダーチャートグラフ】では、ストレスの原因を3つの視点で分析しています。

**I** → **II** → **III** の順番で確認します。

### 〈レーダーチャートグラフの見方〉

各ストレスの原因を構成する各項目の点数を5段階で評価しています。点数が高いほどストレス反応が低く、良好な状態であることを示します。チャートが小さくなり、特にグレーゾーンに入っている場合には、ストレス反応が高くなっている状態が疑われます。

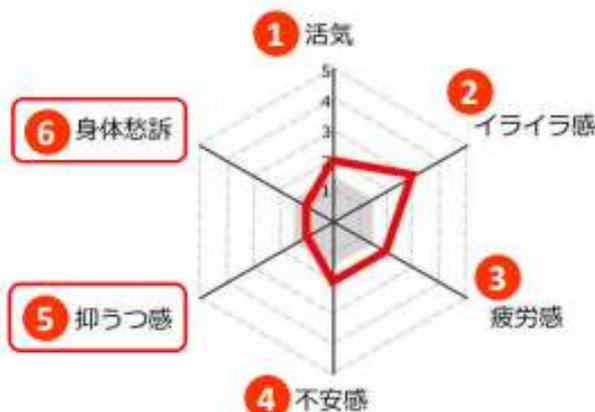
### 〈画面表示〉



## I 「ストレスによっておこる心身の反応」について

ストレスによる反応には、ポジティブなものとネガティブなものがあります。  
ポジティブな心理的反応としては、「①活気」を確認します。ネガティブな反応としては、心理的には「②イライラ感」、「③疲労感」、「④不安感」、「⑤抑うつ感」、身体的には「⑥身体愁訴」を確認します。

### ストレスによっておこる心身の反応



#### 〈解釈例〉

グレーの部分に入っている⑤の「抑うつ感」と⑥の「身体愁訴」がストレス反応として高いことがわかります。

## I 「ストレスによっておこる心身の反応」項目の説明

項目名		説明
①	活気	活気、元気、いきいきなどのポジティブな感情。ワーク・エンゲイジメントと異なり、必ずしも仕事に関連した活気ではありません。
②	イライラ感	怒り、立腹、イライラなどの症状のこと。
③	疲労感	疲れ、へとへと、だるさなどの疲労に関連した症状のこと。
④	不安感	気がはりつめている、不安、落ち着かないなどの不安に関する症状のこと。
⑤	抑うつ感	憂うつ感、おっくうさ、集中力の低下など、気分と気力の低下に関する症状のこと。
⑥	身体愁訴	身体的の症状の合計のこと。

## Ⅱ 「ストレスの原因と考えられる因子」について

ストレスの原因と考えられる因子には、仕事に関する9つの要素があります。「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職場の対人関係でのストレス」、「⑤職場環境でのストレス」、「⑥仕事のコントロール度」、「⑦あなたの技能の活用度」、「⑧あなたが感じている仕事の適性度」、「⑨働きがい」の尺度で構成されます。

### ストレスの原因と考えられる因子



#### 〈解釈例〉

グレーの部分に入っている⑨の「働きがい」によるストレスが大きいことがわかります。

## Ⅱ 「ストレスの原因と考えられる因子」項目の説明

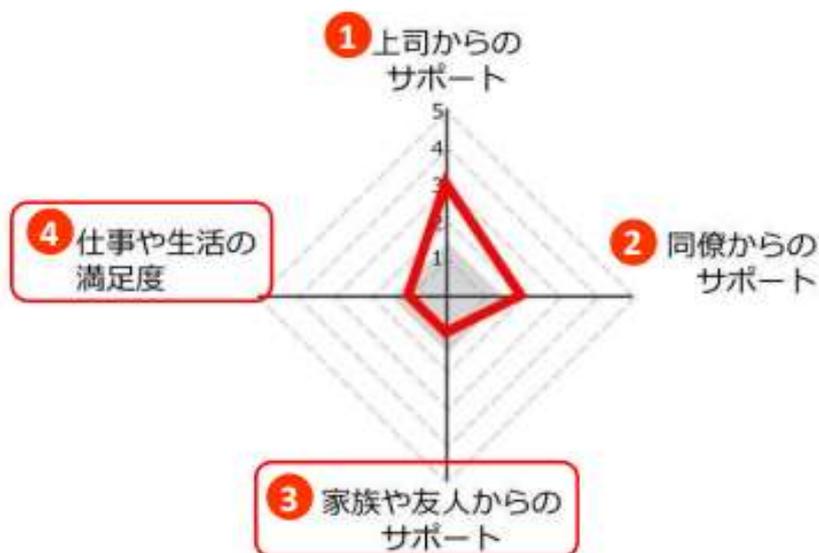
項目名	説明
① 心理的な仕事の負担(量)	仕事の量が多いことや時間内に仕事を処理しきれないことによる業務負担のこと。
② 心理的な仕事の負担(質)	仕事で求められる注意集中の程度、知識、技術の高さなど質的な業務負担のこと。
③ 自覚的な身体的負担度	仕事でからだを動かす必要があるかなど身体的な業務負担のこと。
④ 職場の対人関係でのストレス	部署内での意見の相違、あるいは部署同士の対立など対人関係に関する負担のこと。
⑤ 職場環境によるストレス	騒音、照明、湿度、換気など物理的な職場環境の問題による負担のこと。
⑥ 仕事のコントロール度	仕事の内容や予定や手順などを自分で決められる程度のこと。仕事の負担の高い状況とコントロール度の低い状況とが重なるとストレス度が高くなります。
⑦ あなたの技能の活用度	持っている技術、知識、技能、資格などが仕事上活用されていること。
⑧ あなたが感じている仕事の適正度	仕事の内容が自分に向いている、合っていること。
⑨ 働きがい	仕事の意義が認識でき、働きがいを感じていること。

### Ⅲ 「ストレス反応に影響を与える他の因子」について

ストレス反応に影響を与える他の因子には、「①上司からのサポート」、「②同僚からのサポート」、「③家族や友人からのサポート」、「④仕事や生活の満足度」の4つの尺度があります。

「①上司からのサポート」、「②同僚からのサポート」がグレーゾーンに入っている場合は注意が必要です。

#### ストレス反応に影響を与える他の因子



#### 〈解釈例〉

③の「家族や友人のサポート」の項目と、④の「仕事や生活の満足度」が低く、ストレスの原因となっていることを示しています。

### Ⅲ 「ストレス反応に影響を与える他の因子」項目の説明

項目名		説明
①	上司からのサポート	上司が話しかけやすく、頼りになり、相談にのってくれるなど上司が部下に行う支援のこと。
②	同僚からのサポート	同僚が話をしやすく、頼りになり、相談にのってくれるなど同僚同士での支援のこと。
③	家族や友人からのサポート	配偶者、家族、友人等から受けられる支援のこと。
④	仕事や生活の満足度	仕事や生活に関する全般的な満足度のこと。

## 2 ストレスプロフィールを確認する

次に、【ストレスプロフィール】にて、3つのストレス原因においてどの程度ストレスを抱えているか、その対応方法をコメントで確認し、自身のストレス傾向を把握します。

<画面表示>

あなたのストレス反応の状態は普通より少し高めでした。しかし、仕事上でのストレスの原因となる因子については問題はみられませんでした。

あなたの場合、疲労感が高く、身体反応が多いようです。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、業務負担、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、わずかながらストレスのサインが現れました。これをきっかけとして、ご自身の健康管理に気をつけましょう。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、専業主婦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策が見つかることもあるでしょう。

診断結果の総評を確認します。

3つのストレス原因に関してどのような傾向や課題があるかを確認します。

## 3 項目別ストレスチェック結果を確認する

最後に、【項目別ストレスチェック結果】にて、3つのストレス原因を構成する項目ごとにストレスの状況を確認します。

<画面表示>

### I 「ストレスによっておこる心身の反応」

#### ストレスによっておこる心身の反応

活気	望ましくない		望ましい	2
イライラ感	望ましくない		望ましい	3
疲労感	望ましくない		望ましい	2
不安感	望ましくない		望ましい	2
抑うつ感	望ましくない		望ましい	1
身体反応	望ましくない		望ましい	1

## II 「ストレスの原因と考えられる因子」



## III 「ストレス反応に影響を与える他の因子」

