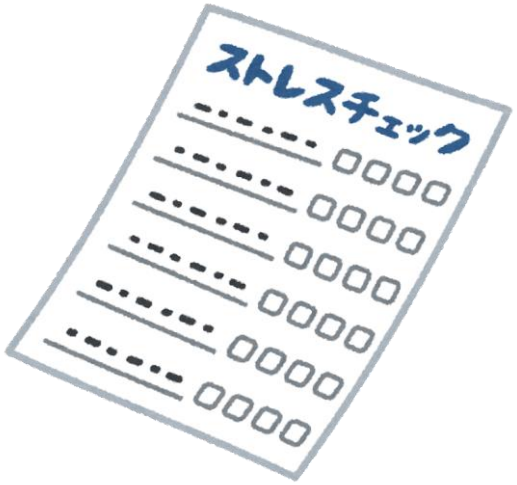
# ストレスチェッカーを使ったストレスチェック

## 16.受検の手引きを作成する




合同会社チームヒューマン　　保健師　徳永京子

© Team HUMAN Co.,Ltd

※著作権により無断共有禁止

| | | |
|---|---|---|
| 契約書を結ぶ | 実施者の依頼があった企業を契約を結ぶ | ①契約書ひな型 |
| 事業主の方針表明 | ストレスチェックを実施すること<br>どのように活用するかなど方針表明 | ②事業者方針表明 |
| 衛生委員会での調査審議 | 業者の選定、実施時期、実施者、実施事務従事者、<br>高ストレスの選定基準、事後のフォロー等、詳細を決める。 | ③-1衛生委員会調査審議項目<br>③-2ストレスチェック実施規程 |
| ストレスチェックの実施 | 人事データを会社からもらう<br>ストレスチェッカーで受検サイト作成<br>受検者への受検案内、未受検者勧奨<br>高ストレス者の選定、集団分析<br>①ダウンロードする | ④-1社員への通知文<br>④-2従業員＆対象者リスト注意書き（初年度）<br>④-3従業員＆対象者リスト注意書き（2年目~）<br>④-4サイト内の案内文<br>④-5受検方法手引書（メール一斉配信）<br>④-6受検方法手引書（共通URL）<br>④-7紙実施の場合の57項目質問票 |
| 高ストレス者への<br>医師による面接指導勧奨<br>及び補足的面談の勧奨 | サイト内で表示されるが、申し出る人は非常に少ないため、補足的面談も同時に案内する。（協力者として医師が必要）<br>医師による面接指導―会社に結果の開示が必要<br>補足的面談―会社に結果の開示を必要としない | ⑤-1医師による面接指導同意書<br>⑤-2補足的面談同意書<br>⑤-3医師面接記録兼意見書<br>⑤-4補足的面談記録 |
| 個人の結果返し | 紙実施の場合、個人の結果を打ち出し、封書で結果を返す<br>セルフケアのヒント | ⑥結果の見方、セルフケアのヒント |
| 集団分析結果報告 | サイト内で集計された結果をもとに報告書を作成し、<br>事後対策の提案 | ⑦集団分析結果報告書（一例） |
| 事後対策 | 高ストレス者対応、職場環境改善活動、<br>メンタルヘルス研修等　企業の意向確認して実施する。 | 高ストレス者面談　ロールプレイあり<br>（研修は健康教育達人塾で学ぶ） |
| 労基署に報告 | 社内の実施事務従事者が作成 | ⑧労基署報告用 |

事前準備用

# 一斉配信用８ページ



④-5

## ストレスチェック受検方法

（1）会社のメールアドレスに専用のストレスチェック受検ページのURLが
送られてきますので、URLをクリックして受検してください。

ひとりひとりの専用ページとなります。他の人に教えないでください。
パスワードを設定した場合は必ずメモしておいてください。（次年度も必要です。）

（2）ストレスチェックについての説明文を読みましょう。

株式会社　○○○○

Stress Checker

ストレスチェックを開始します。チェックの結果は最後に表示されます。
結果画面から、人事担当者に面接希望を送信することができます。

はじめまして。このたび、御社のストレスチェック実施者をさせていただきます
合同会社チームヒューマンの保健師　徳永京子と申します。

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する57問の質問票に回答し、
ご自身のストレスの状態を調べる簡単な検査です。
「労働安全衛生法」が改正されて、2015年12月から、
毎年1回、実施することになりました。
自分のストレスの状態を知ることで、ストレスをためすぎないように対処したり、
ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、
過度なストレス要因が職場にある場合は、会社が必要な措置を検討したり、
職場環境の改善につなげたりすることで、
「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

回答された結果は、徳永京子が確認しますが、ご本人の同意を得ることなく、
会社に開示されることはありません。
ご自身のストレス状態を正確に把握するためにも、
現在の状態を正直に回答いただきますようお願いいたします。

結果は５７問の質問項目にすべて回答し、送信ボタンを押すとすぐに結果が表示されます。
各自で印刷するなどして、セルフケアにお役立てください。
「高ストレス」と判断された場合は、産業保健スタッフ（医師による面接相談、保健師によるメール相談）を受けることができます。
ぜひ、ご活用ください。

チェックを開始する

クリックするとストレスチェック画面に変わります。

# 共通URL用10ページ



④-6

## ストレスチェック受検方法

（1）受検画面を開き、ログインしましょう。

① パソコンで実施される方は
https://check.stresschecker.jp/sc/a/0h3CKJ
にアクセスし、受検画面を開いてください。

② スマホで受検される方はQRコードを読み込んで、受検場面を開いてください。




③ 社員番号と生年月日を入れると、ストレスチェック受検画面が表示されます。

①会社によって変わる
設定したページのURLの
QRコードをはりつける

②作成済みのものがあるので、
会社名等変更してお使いくだい。