

## ～職務会説明～

ストレスチェック制度義務化対応



### 『法制化されたストレスチェックテスト についての周知と理解』

平成27年12月1日より

50人以上の事業場で毎年実施、義務化

セクションサポート課 中地

## ストレスチェック義務化の背景①

### ①年間自殺者数の増加

平成25(2013)年の我が国の自殺者数は27,283人であり、3万人を下回りました。しかし依然高水準であり、しかも働き盛り世代の死因の1位が自殺という現状があります。  
(警察庁「自殺統計」、厚生労働省「人口動態統計」より)

### ②精神障害等の 労災補償状況

年度により増減はあるものの、請求・認定件数ともに高水準で推移しています。平成24(2012)年の支給決定件数は475件(前年度比150件の増)で、過去最多となっています。  
(厚生労働省広報より)



## ストレスチェック義務化の背景②

### ③労働安全衛生法に「質」の視点を

労働安全衛生法では、時間外労働(1カ月あたり100時間を超える)という労働の「量」に対する過重をアセスメントしています。これに加えメンタルヘルス不調には過重労働以外の要因も考えられることから、労働の「質」に対するアセスメントを追加することが必要と考えられています。

### ④総合的なメンタルヘルス対策の促進

メンタルヘルスケアに取り組んでいる事業場の割合は増えてはいるものの依然として取組が遅れている企業も多く、総合的なメンタルヘルス対策の促進が必要であると考えられます。



## メンタルヘルスケアにおける3つの予防対策

### 1次予防

#### メンタルヘルス不調の未然防止

- ・労働者自身のストレスへの気づきとセルフケア
- ・事業者による職場環境改善と職場内の良好なコミュニケーションの醸成

### 2次予防

#### メンタルヘルス不調の早期発見とその対応

- ・セルフケア教育ならびにラインケアの充実(管理職研修)

### 3次予防

#### メンタルヘルス不調となった労働者の円滑な職場復帰支援と再発防止対策

## ストレスチェック制度の大きな流れ

① 事業者は労働者に受検環境を  
与えなければならない



② 労働者は規程に従ってチェックを実施



④ 面接指導を考慮し事後措置を検討



③ 医師面接の申し出には応じる



## 社会福祉法人ゆうなの会(大名・しきなガーデン) ストレスチェック制度の取り組み

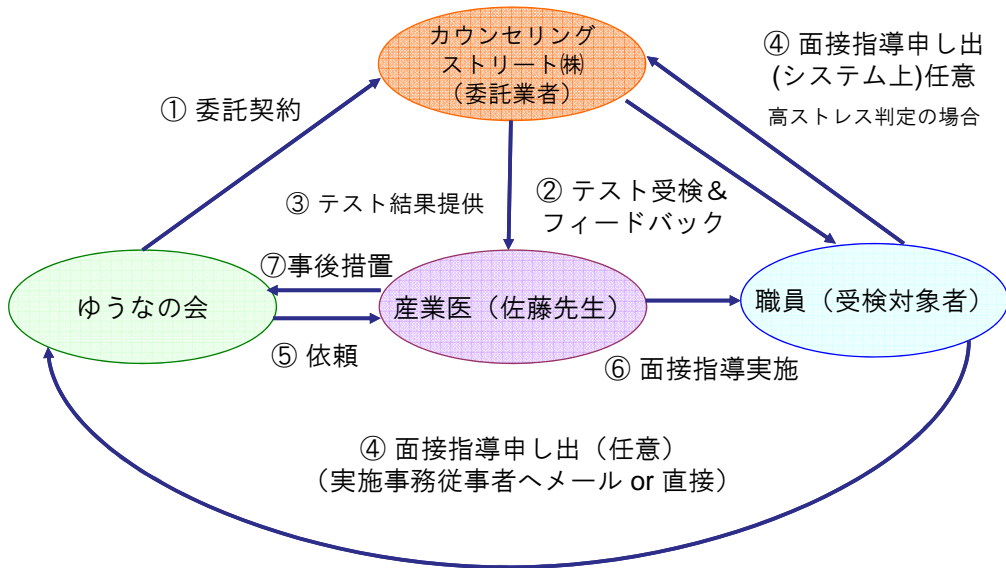
### ストレスチェック制度の実施方法

- 外部委託 : カウンセリングストリート(株)
- 調査票 : my-Mental (ストレスチェックシステム)
- 実施媒体 : WEB (インターネット上)
- 実施頻度 : 年に1回の一斉実施(7月)、通年の個人実施(任意)
- 対象職員 : 専門職員、社会保険加入の準専門職員・嘱託職員  
1年以上雇用のパート職員(希望者)

### ストレスチェック制度の実施体制

- 実施者 : (産業医) 佐藤 勤子 先生
- 実施事務従事者 : (衛生管理者) 中地真樹子(大名)  
(衛生管理者) 豊田るみ子(しきなガーデン)

## 実施体制（イメージ）



## ストレスチェック制度導入の基本方針

社会福祉法人 ゆうなの会では、職場における心の健康づくりの一環として、改正労働安全衛生法に則り、ストレスチェックテストを下記の通り導入するものとする。

なお当法人では、これらの取り組みを事業経営の一環と位置づけ、継続的・積極的に推進していくものとする。

### 1. 目的

職員のストレスの程度を把握し、自身のストレスへの気付きを促すとともに、職場改善につなげ働きやすい職場づくりを進めることによって、職員がメンタルヘルス不調となることを未然に防止すること（一次予防）に加え、厚生労働省のメンタルヘルス指針に基づき、二次予防及び三次予防も含めた労働者のメンタルヘルスキアの総合的な取組の中に本制度を位置付け、それぞれの職員が生き生きと働く職場を目指すことを目的とする

### 2. 実施詳細

衛生管理委員会で審議した後、規程を作成し周知の上、定期健康診断の時期に合わせて実施するものとする

### 3. 実施についての留意事項

実施に際しては、テスト結果や面接結果の情報管理を徹底し、個人情報の適切な取り扱い及び職員に対する不利益な取り扱いの禁止を徹底するものとする



## ストレスチェック&発症予防

# 『my-Mental』

## カウンセリングストリート株式会社

### 【委託先概要】

社名： カウンセリングストリート株式会社

創業： 2002年4月

設立： 2003年3月

主要サービス： ストレスチェックテスト、産業医療スタッフ紹介、研修、相談窓口、カウンセリングサポート、メンタル対応マニュアル、他

登録医療スタッフ： 産業医 586人、保健師 159人、看護師 53人、臨床心理士 326人 (2015年12月時点)

#### 主要取引先

DIC株式会社、NECソフト株式会社、NECネットワークエンジニアリング株式会社、NTTコムウェア株式会社、SBSロジコム株式会社、TISファーストマネージ株式会社、エステー株式会社、エスピー食品株式会社、カゴメ株式会社、カルソニックカンセイ株式会社、カルビー株式会社、クボタ環境サービス株式会社、クボタ精機株式会社、グリコ乳業株式会社、コベルコシステム株式会社、サクセスホールディングス株式会社、サンリーホールディングス株式会社、サンリー株式会社、クボタ環境サービス株式会社、サンリー株式会社、シャープ健康保険組合、セイコーオートパーツ株式会社、セイコーホールディングス株式会社、ソニーエムシーエス株式会社、テスコ株式会社、テンブスタッフキャリアコンサルティング株式会社、ドコモ・サービス関西株式会社、トヨタ自動車株式会社、中部電力株式会社、バイエルホールディング株式会社、ハナマルキ株式会社、ヒロセ株式会社、ファーマライズホールディングス株式会社、ヤマトシステム開発株式会社、リズム時計工業株式会社、ロイヤルホームセンター株式会社、医療法人財団城南福祉医療協会、一般財団法人日本自動車研究所、株式会社ENEOSフロンティア、株式会社LIXIL、株式会社MIRUCA、株式会社NSD、株式会社Z会、株式会社エヌ・ティ・ティ・データ関西、株式会社カクヤス、株式会社コーセー、株式会社シーテック、株式会社ジェイテクト、株式会社ジャムコ、株式会社スーパールプス、株式会社ナナオ、株式会社プロジパハン、株式会社ビーエス朝日、株式会社フォーシーズ、株式会社ベネッセスタイルケア、株式会社マッキン・ワールドグループホールディングス、株式会社ヤコフ・フーズ、株式会社ランドワン、株式会社リコー、株式会社ロフト、株式会社ワイ・ティ・シー、株式会社千代田テクノル、株式会社東急ハンズ、株式会社東急リゾートサービス、株式会社東京建物アムニティサポート、株式会社東洋経済新報社、株式会社日建設計、株式会社良品計画、合同会社西友、国際労働組合、財団法人NHK放送研修センター、阪急電鉄株式会社、三井住友海上あいおい生命保険株式会社、三菱ふそうトラック・バス株式会社、三菱自動車エンジニアリング株式会社、三菱自動車工業株式会社、三菱重工労働組合、三菱地所健康保険組合、鹿島建設株式会社、住友ベークライト株式会社、出光興産株式会社、石油資源開発株式会社、積水化成品工業株式会社、全労済東京都本部、大江戸温泉物語株式会社、大阪機工株式会社、大和ハウス工業株式会社、大和リース株式会社、第一工業製薬株式会社、第一生命保険株式会社、東急リハビリ株式会社、東京キリンビバレッジサービス株式会社、長崎県佐世保市役所、東京センチュリーリース株式会社、東京計器株式会社、東京建物株式会社、東京建物不動産販売株式会社、独立行政法人水資源機構、日産トレーディング株式会社、全国農業会議所、日本ケンタッキー・フライド・チキン株式会社、日本ビューホテル株式会社、日本マクドナルド株式会社、日本興亜損害保険株式会社、日本航空株式会社、日本酒類販売株式会社、日立金属株式会社、富士フィルムロジスティクス株式会社、武蔵野美術大学、明治安田生命保険相互会社、大和小田急建設株式会社、横浜ゴム株式会社、和光純薬工業株式会社

#### カウンセリングストリート株式会社

本社所在地：〒106-0031 東京都港区西麻布3-13-10 パークサイドセピア9F

☎：03-5770-3201



## ① 社会福祉法人ゆうなの会 ホームページより カウンセリングストリート社へリンク移動

### ① ゆうなの会ホームページよりログイン

ホームページの情報公開の欄に  
「ストレスチェックmy-Mentalのおしらせ」があります。

### ② カウンセリングストリート㈱の ホームページよりログイン

[https://mymental.net/v4/org\\_analysis/mypage/login.php](https://mymental.net/v4/org_analysis/mypage/login.php)  
よりログインできます。



### ③ 送られてきた勸奨メールより直接ログイン

メールアドレスを登録すると、勸奨メールが送信されてきます。  
ログイン先があります。



スマートフォンやタブレットを使用する方はQRコードの読み込みも可能です。

## ② 連絡URLより、ID(職員番号)・初期パスワード(誕生日)でログイン



ストレスチェック&発症予防 my-Mental

様

マイページに入室しましょう。

my-Mental使用マニュアル

ID	社員番号(下3桁 035)	入室
パスワード	誕生日(4/1→0410)	

・パスワードにアルファベット・数字以外の文字(記号など)は設定しないでください。

パスワードをお忘れの方は、IDのみを入力した状態で、パスワード再設定 を押してください。

ID・パスワードを両方お忘れの方は、IDパスワード再設定 を押してください。

(C)2011~2016 Counseling Street Inc. All Rights Reserved

### ③ パスワードの変更（あなたのパスワードを設定しましょう）



ストレスチェック&発症予防 my-Mental

「my-Mental」へようこそ

様（メールアドレス未設定）

**（アドレス登録せずに通年受検希望される方は  
パスワードの再発行が不可のためメモ等を！）**

あなたのパスワードを設定しましょう。  
ご自身のみが分かるパスワードを設定して下さい。

パスワードを欄内に入力し、設定ボタンを押すと、  
あなたの登録済みメールアドレスに通知が届きますので、メール記載のURLで再度アクセスして下さい。  
なお、設定したパスワードは、他人に知られないように大切に保管ください。

パスワード

（パスワードは半角英数文字のみ、4～12字で設定してください）

設定

(C)2011-2016 Counseling Street Inc. All Rights Reserved.

### ④ メールアドレス登録画面（次頁を参考に入力は個人判断にて）



ストレスチェック&発症予防 my-Mental

メールアドレスが未設定の方へ

様

メールアドレス登録なしでもこのチェックテストは受検出来ますが、  
メールアドレスを設定いただければ、今後の通知連絡はメールにて行われます。  
使用可能なメールアドレスがありましたら、ご登録をおすすめします。

ログイン画面での再発行ボタンID、パスワードを使用するには、メールアドレスの登録が必要です。

メールアドレス

（メールアドレスは半角英数文字で設定してください）

設定

設定しない

(C)2011-2016 Counseling Street Inc. All Rights Reserved.

## アドレス登録する場合のメリット・デメリット

### メリット部分

- ・ **未受検者への促しメールが可能**  
(集中実施期間終了までに3回の促し)
- ・ **高ストレス者に案内メールが送られる**  
(集中実施期間終了翌営業日)
- ・ **パスワードを忘れた際に再発行が可能**  
(登録のアドレスへ再設定メール送付)
- ・ **上記より、職制から勧奨する負担軽減**  
(受検や面接指導の促しの労力)
- ・ **受検率、面談率のアップが図りやすい**

### デメリット部分

- ・ **アドレス変更や修正を行う際は人事へ申し出なければ出来ない**  
(個別では再設定出来ず人事管理画面の社員データ操作が必要なため)
- ・ **登録すると社員データに反映する**  
(人事管理画面内にバックアップされる)

ストレスチェックシステムの人事管理画面のみに登録されるため、各事業所でアドレスの管理をするわけではありません。  
(二次利用はありません)

## my-Mental 個人画面 (WEBイメージ)

【ログイン画面】

my-Mental  
ストレスチェック&発症予防

株式会社様

マイページに入室しましょう。

my-Mental使用マニュアル

ID

パスワード

入室

パスワードにアルファベット・数字以外の文字(記号など)は設定しないでください。

パスワードをお忘れの方は、IDのみを入力した状態で、パスワード再発行を押してください。

ID・パスワードを両方お忘れの方は、IDパスワード再発行を押してください。

(C)2011-2014 by Counseling Street Inc. All Rights Reserved.  
カウンセリングストリート株式会社



## my-Mental 個人画面 (WEBイメージ)

【マイページ画面】



ストレスチェック&発症予防 my-Mental

[退室](#)

テスト太郎様のマイページ

ストレスチェック&発症予防「my-Mental」は、総合的な視点からあなたのストレス状態をチェックし、一人ひとりにあったセルフケア対策のご提案とメンタル不調改善のサポートを致します。是非この機会に弊社ストレスチェックテストをご活用頂き、あなたの健康にお役立て頂ければと思います。



テスト  
受検




テスト  
結果履歴



メンタル  
相談窓口



セルフケア



面接指導

個人情報保護方針

my-Mental使用マニュアル

## my-Mental 個人画面 (WEBイメージ)

【チェック入力画面】



ストレスチェック&発症予防 my-Mental

1 / 3 ページ

[マイページへ](#)
[退室](#)

1. ここ2週間あなたの体調や気分に関して、該当するものをお選びください。

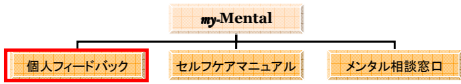
1	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
2	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
3	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
4	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
5	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
6	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
7	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
8	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
9	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
10	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
11	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
12	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
13	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
14	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
15	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
16	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
17	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
18	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
19	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
20	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
21	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない
22	よく寝ていない	ほとんどいつも	しばしば	たまに	全くない



テスト  
受検

# my-Mental 個人結果 (イメージ)

分析内容:メンタル不調可能性/ストレス耐性/ストレス耐性影響要因



my-Mental 個人結果 (イメージ) の詳細内容:

1. 発症可能性

【結果】

発症可能性: 100 (赤)

【解説】

発症可能性は、ストレス耐性、消極反応、影響を及ぼす要因のスコアに基づいて算出されます。スコアが低いほど発症可能性は低くなります。

2. ストレス耐性

【結果】

ストレス耐性: 75 (黄)

【解説】

ストレス耐性は、ハードネス、チャレンジ、コメンタート、消極反応のスコアに基づいて算出されます。

3. ハードネス

【結果】

ハードネス: 75 (黄)

【解説】

ハードネスは、コントロール、チャレンジ、コメンタートのスコアに基づいて算出されます。

4. 消極反応

【結果】

消極反応: 84 (黄)

【解説】

消極反応は、感情過敏、マインドフルネス、ソサリヤリティのスコアに基づいて算出されます。

5. 影響を及ぼす要因

【結果】

影響を及ぼす要因: 83 (黄)

【解説】

影響を及ぼす要因は、マインドフルネス、ソサリヤリティ、自己管理能力のスコアに基づいて算出されます。

# my-Mental 個人画面 (WEBイメージ)

【結果履歴確認画面】

my-Mental 個人画面 (WEBイメージ) の詳細内容:

最新の結果

14/07/22 14:04 受検

発症可能性	ストレス耐性					消極反応			影響を及ぼす要因		
	ハードネス	コントロール	チャレンジ	コメンタート	感情過敏	マインドフルネス	ソサリヤリティ	自己管理能力			
100	48	75	71	75	68	84	78	83	65	31	

◆テスト履歴

発症可能性	ストレス耐性					消極反応			影響を及ぼす要因		
ハードネス	コントロール	チャレンジ	コメンタート	感情過敏	マインドフルネス	ソサリヤリティ	自己管理能力				
100	48	75	71	75	68	84	78	83	65	31	
37	42	28	27	37	30	38	43	36	26	46	
84	35	42	43	55	33	69	59	72	44	31	
100	12	25	23	34	30	89	87	83	26	31	
80	42	25	23	34	30	89	87	83	26	16	




- ・毎年7月は一斉受検
- ・1年間、無制限
- ・メンテナンス時を除く24時間いつでも受検できる
- ・1日1回保存(同日に複数回受検した場合、最新回のみ)

## メンタル相談窓口画面(イメージ)

カウンセリングストリート(株)  
メンタル相談窓口

前ページへ    マイページ



メンタル  
相談窓口

チェックの結果は如何でしたでしょうか。

メンタルケアは、まずあなたの今を知ることから始まります。  
普段はセルフケアであなたの対応力や耐性を向上し、  
コンディションが良くないと思ったら無理せず休憩をとり、  
必要に応じて専門機関に相談、受診して回復に努めるようにしましょう。

当社ではメンタルに関する相談窓口を設けています。  
眠れない、調子が良くないけどどうしたら良いか分からない、  
今感じる不調に関しての不安や悩みなど、  
1人で抱え込まずどうもお気軽に相談ください。

なお、個人情報には厳守致します。  
あなたの同意無しに本誌の内容が会社側に伝わることはありませんので、  
安心してお話し下さい。

※ご連絡の際は、相談を希望されている旨、  
あなたの会社名とお名前(ニックネーム可)をお知らせ下さい。

フリーダイヤル    :    0800-800-9009  
受付時間: 9:00～18:30 (平日のみ)

メール相談        :    soudan@mymental.jp  
頂いたメールはなるべく早くお返し致しますが、日数を頂く場合もございますのでご了承ください。  
1週間を過ぎても返事がない場合は、メールが届いていない場合もございます。  
お手数ですが当社までお問い合わせ下さい。

電話番号、メールアドレスはお間違えの無いようご注意ください。

本人の同意なしに相談内容が事業者へ伝わることはありません。  
一人で悩まずに  
まずは相談をしてみては？

## セルフケアマニュアル画面イメージ(結果に応じた目次になります)

あなたはメンタルヘルス障害を発症している可能性が高いです。


メンタルヘルス障害は脳の疲れのため、  
脳を十分に休ませること、脳の休養を助ける投薬治療を継続的に行うことが必要です。  
脳を休ませることで、重症化防止でき、回復させることができます。  
また、産業医面談やカウンセリングは回復を促すため効果的です。  
なお、治療費などの負担は、収入・医療費サポートなどを活用しましょう。

悪化防止と回復のために...

**A. メンタルヘルス障害の専門医に診てもらい、発症していたら継続的に通院治療しましょう**

- ・断続的な治療では効果は上がりません。脳の休養をサポートする投薬治療は継続的に行ないましょう
- ・症状回復を促進させるためにも医師の処方通りに薬を服用しましょう
- ・治療薬の飲みはじめは副作用や効果が上がりにくい場合もありますが諦めずに服用しましょう
- ・医師は悩み相談でなく「症状に適した投薬治療」を行ないます。症状改善のために継続通院しましょう
- ・薬を飲みながらでも仕事は可能ですので、継続的に通院治療を行ないましょう
- ・病院はメンタルヘルス障害を専門としている医師がいるところにかかりましょう
- ・病院は自宅近くの専門医を探し、受付方法を事前に問い合わせましょう
- ・病院では投薬治療を3ヶ月～1年程度行ないます。焦らずじっくり治療を続けましょう
- ・治療費は高額ではなく保険診療ですので、安心して治療を受けましょう
- ・病院を変える場合は紹介状を出してもらいましょう
- ・医師によっては診断、治療が多少遅くても治療に影響は与えないので安心して通院しましょう

マイページ



セルフケア

クリックすると詳細に

## 面接指導対象者画面(イメージ)

テスト結果(受検後)表示

現時点で高ストレス者です。

面接指導を受ける必要があります。  
面接指導の実施は任意ですが、テストの結果から、実施することが望めます。  
下記のリンク先をご覧ください。

[リンク先](#) [閉じる](#)

又は個人マイページから

ストレスチェック結果閲覧 my-Mental

テスト太郎様のマイページ [変更](#)

ストレスチェック結果閲覧 my-Mentalは、  
結果閲覧権限のある方のみ利用可能です。  
マイページに表示されたストレスチェック結果は、  
本人の同意がなければ事業者へ提供されず、  
結果に弊社に弊社ストレスチェックテストもご活用いただけます。

テスト受検

テスト結果履歴

メンタル相談窓口

セルフケア

**面接指導**

個人情報閲覧方針  
my-Mental利用マニュアル

面接指導の実施は任意です。  
申込は下記のボタンをクリックしてください。

この面接指導は、あなたのストレス状況を面接指導医が把握し、  
セルフケアについてのアドバイスを行ったり、必要な場合は会社から「就業上の措置」(例えば就労時間や業務の制限など)をするためのものです。(その為面接指導の結果は事業所に報告されます)

**なお、この申し込みをクリックすることで、あなたのストレスの状況を、会社に伝えることに同意したものと、あなたが面接指導を希望したこととあなたのテスト結果が事業者へ伝わることになります。**

面接指導の申し込みは任意です。  
申し込みのボタンをクリックしてください。

この面接指導は、あなたのストレス状況を面接指導医が把握し、セルフケアについてのアドバイスを行ったり、必要な場合は会社から「就業上の措置」(例えば就労時間や業務の制限など)をするためのものです。(その為面接指導の結果は事業所に報告されます)

なお、「申し込み」ボタンをクリックすることで、あなたのストレスの状況を、会社に伝えることに同意したものと、あなたが面接指導を希望したこととあなたのテスト結果が事業者へ伝わることになります。

	面接指導日	結果	希望措置
第1希望	2024/01/15	通知していません	
第2希望	2024/01/15	通知していません	
第3希望	2024/01/15	通知していません	
予約番号			

**申し込み**

戻る

## ストレスチェック制度の流れと不利益な取り扱い

ストレスチェック	職員は、受検しないことを選択できる。 事業所は集団分析のみ可能	<b>受検しないことによる不利益な取り扱いの禁止</b>
結果通知	システム上ですぐに確認できる 結果は5年間保存される 本人の同意があれば事業者へ提供される	<b>結果を事業者へ提供しないことによる不利益な取り扱いの禁止</b>
面接指導の申し出	高ストレスと判定され、面接指導の必要があるとされた職員が申し出る	<b>面接指導を申し出たこと、申し出ないことによる不利益な取り扱いの禁止</b>
面接指導	申し出を行った職員に対して実施 面接指導結果の記録は5年	<b>面接指導の結果を理由としての不利益な取り扱いの禁止</b> 1. 解雇 2. 契約更新をしない 3. 退職勧奨 4. 不当な動機・目的をもつ配置転換等 5. 労関係法理に違反する措置
意見徴収	事業所が面接指導実施後、就業上の措置の必要性の有無や講ずべき措置の内容を聴く	
就業上の措置	就業上の措置を講じた後、ストレス状態の改善が見られた場合には、産業医等の意見を聴いた上で、通常の勤務に戻す適切な配置を講ずる。	

## お知らせ

### ストレスチェックテスト実施

日時：平成28年 7月 2日(土) 8:00~17:00  
場所：老人ホーム大名 セクションサポート課(事務所)

当日は午前中に集団健康診断を同時に実施しています。  
システムログインの補助を行いますので、お気軽に受検して下さい。  
(集団健診に参加しない職員も受検可能です)



セクションサポート課 中地

### 「ストレスチェック」ははじめの一歩

～気持ちよく働くために、働きやすい環境をつくるために～

ご清聴ありがとうございました

セクションサポート課 中地

