

eストレスチェック

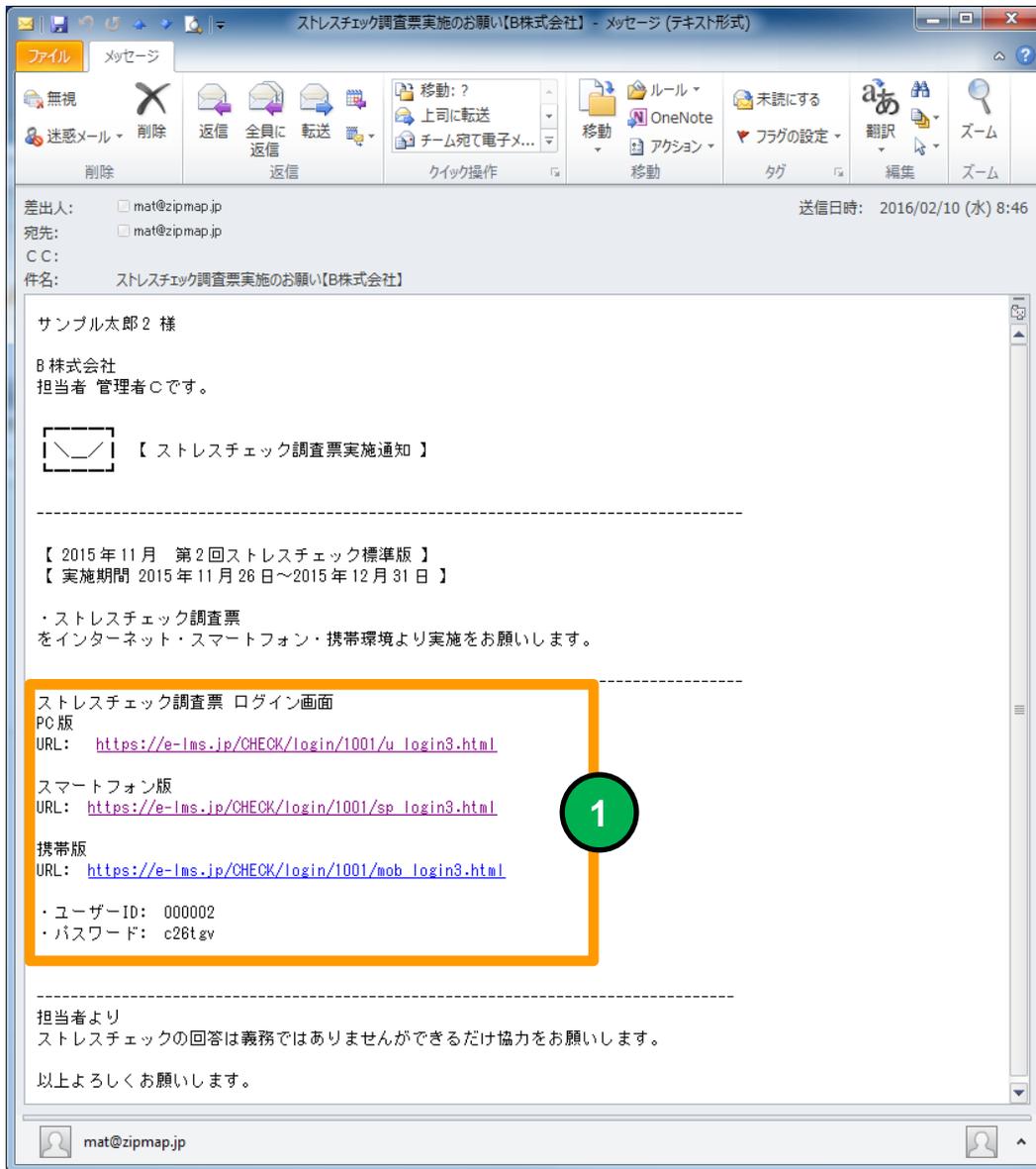
操作説明書【受検者編】

ストレスチェック・受検者編



2016年2月 Ver.1.0
アーチ株式会社

ストレスチェック受検通知メール 例



1 PC、スマホ、携帯用 eストレスチェック受検 接続URL とユーザーID、パスワードがメールに記載された例。

eストレスチェック実施担当者から通知された接続情報でストレスチェック受検LOGIN用URLを利用デバイスに指定してください。

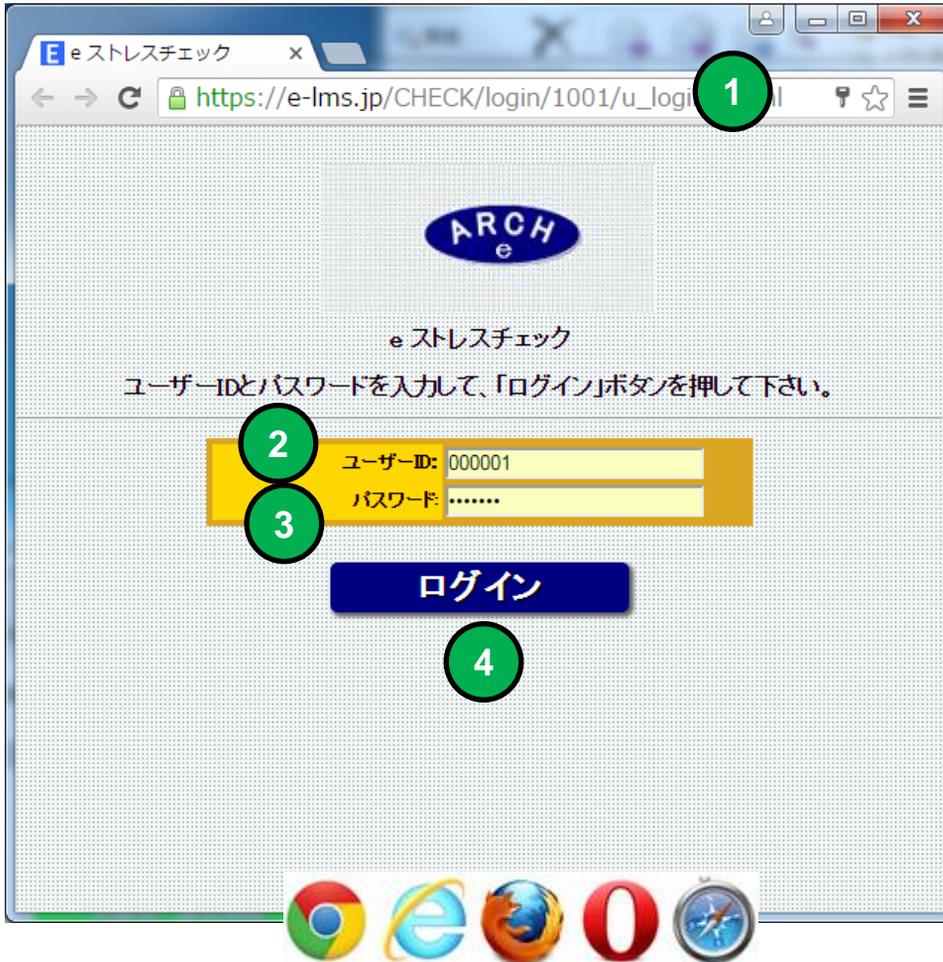
- ・パスワードがメールに記述されない場合があります。
(この場合は実施担当が別の方法でパスワードを通知します)
- ・セキュリティの観点より、後続のメールでパスワードのみが通知される場合があります。

eストレスチェックの受検デバイスとしてPC(タブレット) スマホ (iPhone、Android) 携帯 (3キャリア) が利用できます。

※ ストレスチェックの調査票に回答することを「受検」と言います。

PC環境 eストレスチェックLOGIN画面

機能	eストレスチェックLOGIN画面（PC環境用）
説明	■ eストレスチェック受検画面にLOGINします。 ・ブラウザはInternet Explorer7～11、Google Chrome、Firefox、Opera、Safari（Win版）に対応しています。



1 実施担当者から通知されたURLを指定します。

2 実施担当者から通知された「ユーザーID」を指定します。

3 実施担当者から通知された「パスワード」を指定します。

4 「ログイン」ボタンをクリックすると「e研修教育受講メニュー」画面に移動します。

機能	ストレスチェック・メニュー
説明	<ul style="list-style-type: none"> ■ 受検可能なストレスチェック実施を選択することができます。 ・ ストレスチェック実施後に実施結果を印刷することができます。



1 受検可能なストレスチェックが一覧表示されます。受検する調査票名のリンクをクリックすると「ストレスチェック実施・はじめに」画面に移動します。

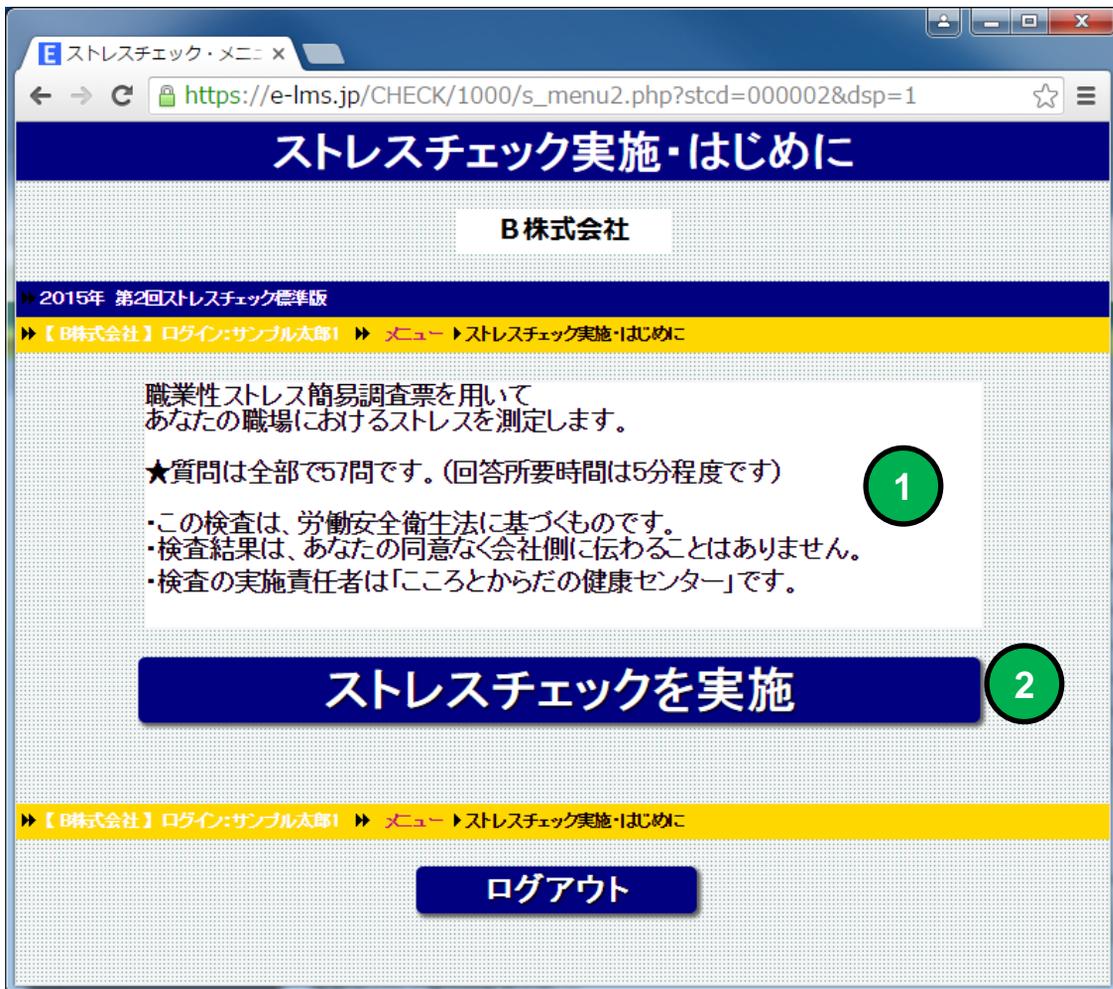
2 「高ストレス」判定の場合○で高ストレスではない場合×が表示されます。

3 ストレスチェック実施・はじめに画面で設定した「結果提供」の「同意」状態を表示します。

4 ストレスチェック実施・はじめに画面で設定した「面接希望」の「申し出」状態を表示します。

5 「印刷」アイコンをクリックするとストレスチェック実施後に結果を印刷することができます。

機能	ストレスチェック実施・はじめに
説明	<p>■ 同意、面接予約機能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、結果を会社に開示することに同意することができます。 ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、産業医による面接を希望の予約をすることができます。



- 1 実施前の注意を表示します。
- 2 「ストレスチェックを実施」ボタンをクリックすると「ストレスチェック調査票回答」画面に移動します。

機能	ストレスチェック調査票
説明	<p>■ストレスチェック調査票に回答することができます。</p> <p>・ストレスチェック調査票に回答することができます。</p>



1

2

1 ストレスチェック調査票の質問に4択で選択することができます。

2 「次の質問」ボタンをクリックすると次の質問画面に移動します。

6. 勤務時間中も仕事のことを考えていなければならない

そうだ まあそうだ ややちがう ちがう

★ MESSAGE: 上から6番目のストレスチェック調査票項目が選択されていません。

「次の質問」ボタンをクリックして回答を選択していない質問項目がある場合画面下にエラーメッセージが表示され画面は移動しません。

機能	ストレスチェック調査票
説明	<p>■ストレスチェック調査票に回答することができます。</p> <p>・ストレスチェック調査票に回答することができます。</p>



1

「最初から」ボタンをクリックすると「ストレスチェック調査票回答」最初の質問画面に移動します。前回の選択状態を表示します。

2

「前の質問」ボタンをクリックすると一つ前の質問画面に移動します。前回の選択状態を表示します。

3

「ログアウト」ボタンをクリックするとブラウザ画面を閉じ受検を終了します。

ストレスチェック調査票

2015年 第2回ストレスチェック標準版

【B株式会社】 ログイン:サンプル太郎! >> メニュー > ストレスチェック調査票

★ストレスチェック調査票の回答をお願いします。回答は何度でもやり直せます

STEP-4【満足度について】
あなたの満足度についてうかがいます。4つの中から最もあてはまるものを選択してください。(全2問)

1. 仕事に満足だ
 満足 まあ満足 やや不満足 不満足

2. 家庭生活に満足だ
 満足 まあ満足 やや不満足 不満足

最初から

<< 前の質問

回答終了

1 ★お疲れさまです。これでストレスチェック調査票回答は終了です！

あなたのストレスプロフィール

★「あなたのストレスプロフィール」ボタンをクリックするとストレスチェック実施結果を参照することができます。

面接希望

★ストレスチェック実施結果が「高ストレス」に該当した場合医者による面接を受けることができます。医師の面接を希望する場合は「面接希望」ボタンをクリックしてください。

メニュー

ログアウト

【B株式会社】 ログイン:サンプル太郎! >> メニュー > ストレスチェック調査票

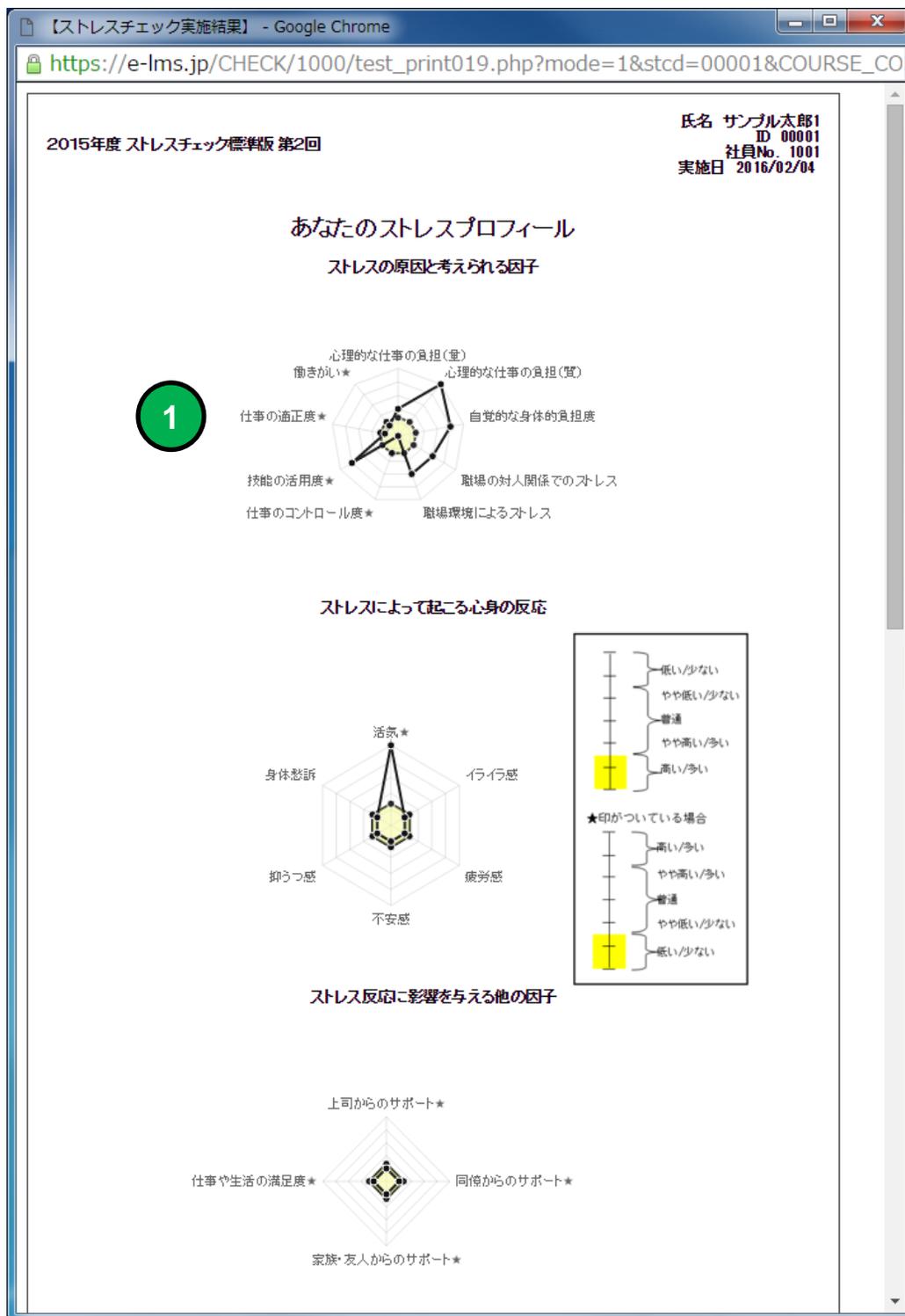
1 ストレスチェック調査票の回答が終了するとストレスチェック実施終了メッセージが表示されます。

2 「あなたのストレスプロフィール」ボタンをクリックするとストレスチェック実施結果を印刷することができます。

3 「面接希望」ボタンをクリックするとストレスチェック実施・はじめに画面に移動し面接の希望を申し出ることができます。

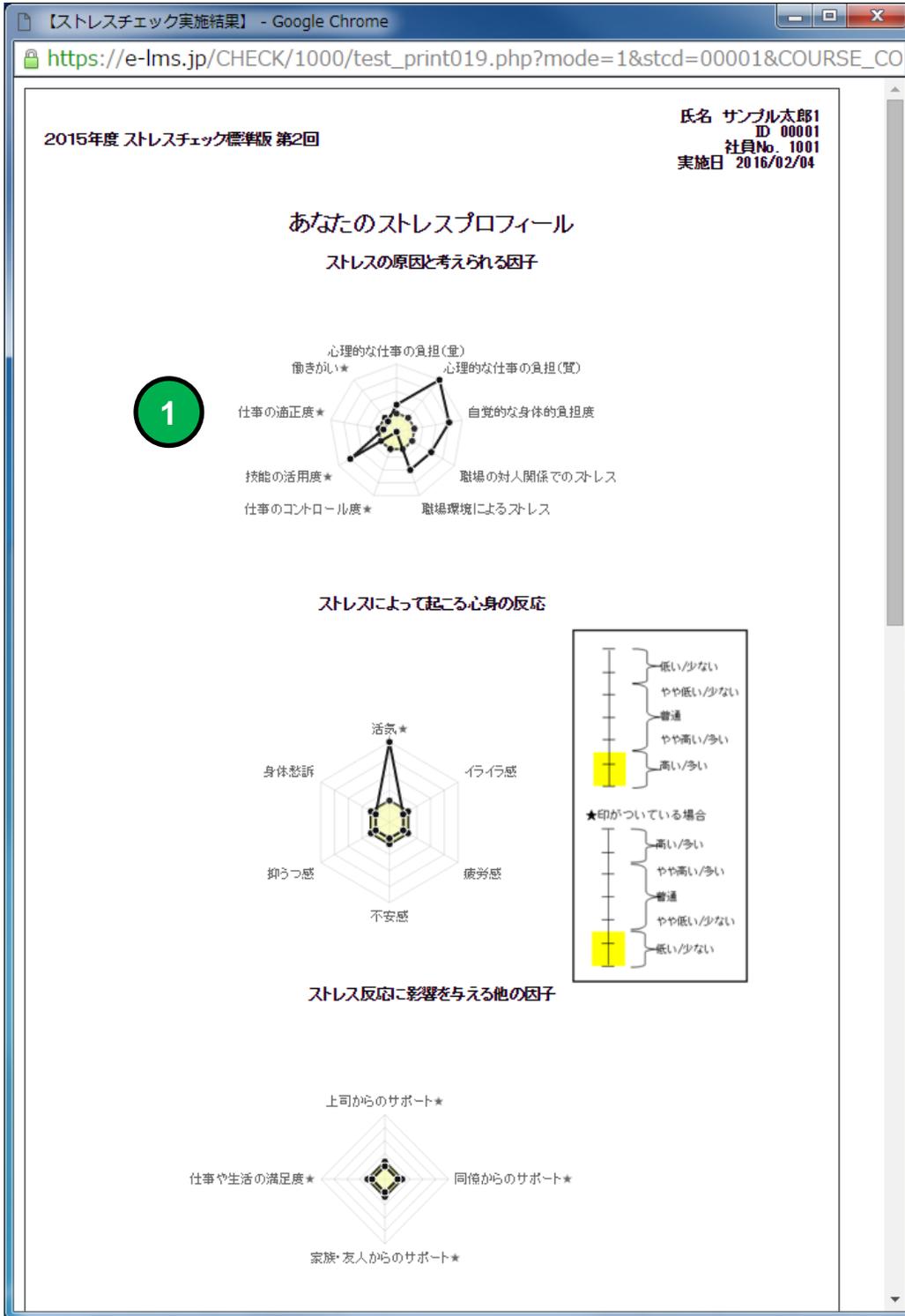
4 「メニュー」ボタンをクリックするとストレスチェック・メニュー画面に移動します。

5 「回答終了」ボタンはクリックしても何も反応しません。



1

あなたのストレスプロフィールをレーダーチャートで表示します。



1 あなたのストレスプロフィールをレーダーチャートで表示します。

【ストレスチェック実施結果】 - Google Chrome
https://e-lms.jp/CHECK/1000/test_print019.php?mode=1&stcd=00001&COURSE_CO

あなたのストレスプロフィール

		低い /少ない	やや 低い /少ない	普通	やや 高い /多い	高い /多い	評価点 (合計)
【ストレスの要因に関する項目】							22点
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						○	
職場の対人関係でのストレス					○		
職場環境によるストレス						○	
仕事のコントロール度★						○	
あなたの技能の活用度★		○					
あなたが感じている仕事の適正度★						○	
働きがい★						○	
【ストレスによっておこる心身の反応】							10点
活気★		○					
イライラ感		○					
疲労感						○	
不安感						○	
抑うつ感						○	
身体愁訴						○	
【周囲のサポートに関する項目】							4点
上司からのサポート★		○					
同僚からのサポート★		○					
家族・友人からのサポート		○					
仕事や生活の満足度★		○					
							36点

< 評価結果(点数)について >
 単純合計評価(回答得点をそのまま合計する評価方法)

項目	評価点
ストレスの要因に関する項目	50点
心身のストレス反応に関する項目	107点
周囲のサポートに関する項目	36点
合計	193点

1 あなたのストレスプロフィールを点数で表示します。

【ストレスチェック実施結果】 - Google Chrome
 https://e-lms.jp/CHECK/1000/test_print019.php?mode=1&stcd=00001&COURSE_CO

1 < あなたのストレスの程度について >
 あなたはストレスが高い状態です(高ストレス者に該当します)。
 < 面接指導の要否について >
 医師の面接指導を受けたいかどうかをおすすめします。
 以下の申し出窓口にご連絡ください。
 ○○○○(メール:*****@***** 電話:*****)
 ※面接指導を申し出した場合は、ストレスチェックの結果は会社側に提供されます。
 また、面接指導の結果、必要に応じて就業上の措置が講じられることになります。
 ※医師の面接指導ではなく、相談をご希望の方は、下記までご連絡ください。
 ○○○○(メール:*****@***** 電話:*****)

2 < あなたのストレスプロフィールについて >
 ご回答いただいたストレス調査票の結果から、「あなたのストレスプロフィール」を作成しました。
 このプロフィールから、あなたのストレスの状態をおおよそ把握していただくことが出来ると思います。
 結果をごらんいただき、ご自分の心の健康管理にお役立てください。
 詳しいストレス度や、それに伴うご自身の問題については、この結果のみで判断することできません。
 ご心配な方は専門家にご相談下さい。
 別紙「あなたのストレスプロフィール」にお示ししましたが、
 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、イライラ感が増える、疲れる、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、体の不調として現れてくる事もあります。
 ストレスは、急に仕事がつらくなったり、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)が増えると、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、活気が低く、疲労感・不安感・抑うつ感が高く、また、身体緊張が多いようです。
 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、質的負担、身体的負担度が高いようです。
 仕事の量が多い、仕事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事により、事態が解決するかもしれません。仕事のコントロール度は、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定できる部分をもっとないか、を考えてみて下さい。それが無理な場合は、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、産業医や専門家にご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い解決法が見つかることもあるでしょう。

3 印刷 **4** 閉じる

1
 あなたのストレスの程度を判定します。高ストレスと判定された場合医師の面接指導の申し出窓口情報を表示します。

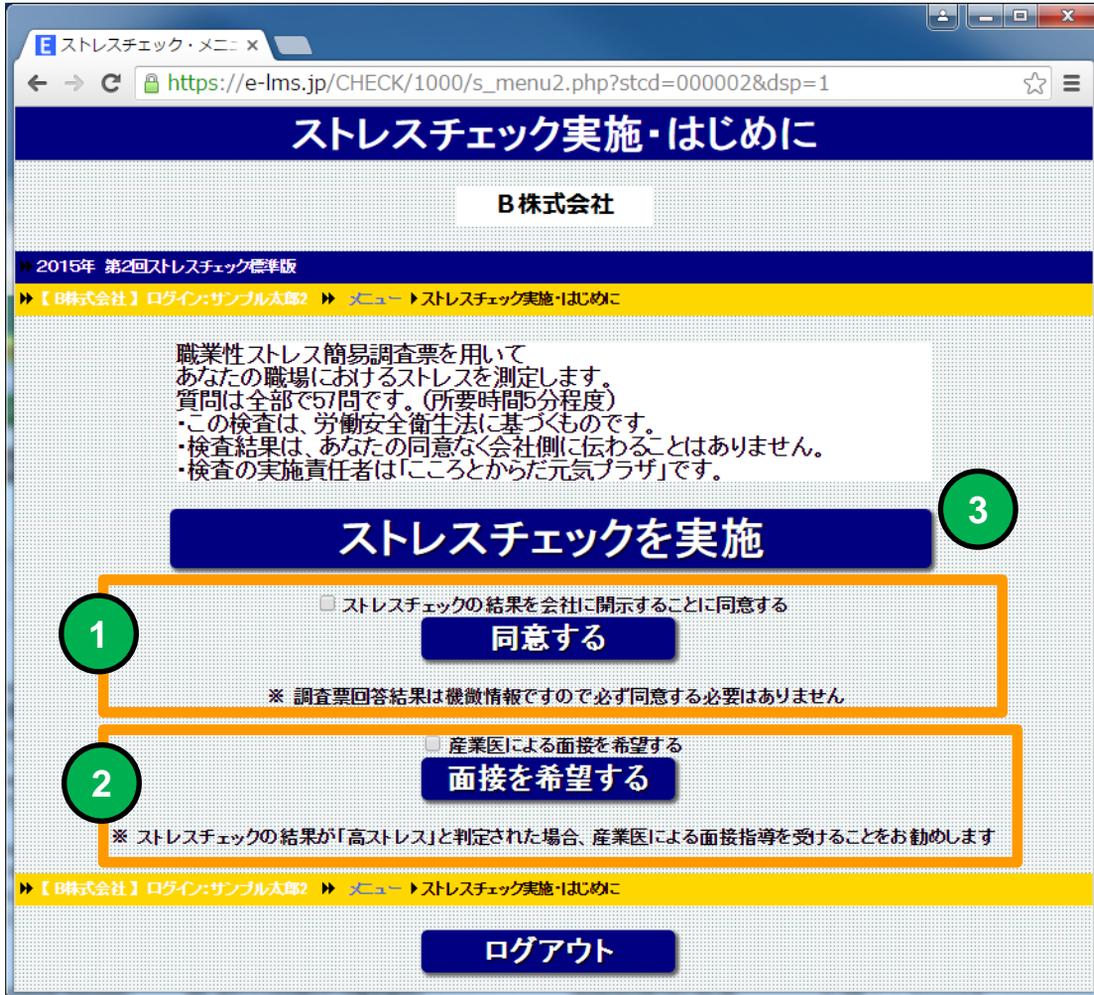
2
 あなたのストレスプロフィールを解説します。

3
 「印刷」ボタンをクリックするとテスト結果を印刷します。

4
 「閉じる」ボタンをクリックするとウインドを閉じます。

- ・高ストレスと判定された場合は医師の面接指導を受けることをお勧めします。
- ・面接を規模する場合「ストレスチェック実施・はじめに」画面の「面接を希望する」ボタンをクリックしてください。
- ・「面接を希望する」ボタンをクリックするとストレスチェックの結果は会社が開示されます。
- ・①の医師面接指導の申し出窓口情報の電話、メールで面接を希望しても構いません。この場合医師より会社へ連絡が行きストレスチェックの結果は会社が開示されます。
- ・ストレスチェックは何度でもやり直せます。

機能	ストレスチェック実施・はじめに
説明	<p>■ 同意、面接予約機能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、結果を会社に開示することに同意することができます。 ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、産業医による面接を希望の予約をすることができます。



- 1 「同意する」 ボタンをクリックすると同意状態を設定します。
- 2 「面接を希望する」 ボタンをクリックすると「面接を希望する」「面接も希望しない」状態を設定します。
- 3 「ストレスチェックを実施」 ボタンをクリックすると「ストレスチェック調査票回答」画面に移動します。回答は何度もやり直すことができます。

スマホ環境 eストレスチェックLOGIN画面

機能	eストレスチェックLOGIN画面（スマホ環境用）
説明	■eストレスチェック受検画面にLOGINします。



1

実施担当者から通知されたURLを指定します。

2

実施担当者から通知されたユーザーIDを指定します。

3

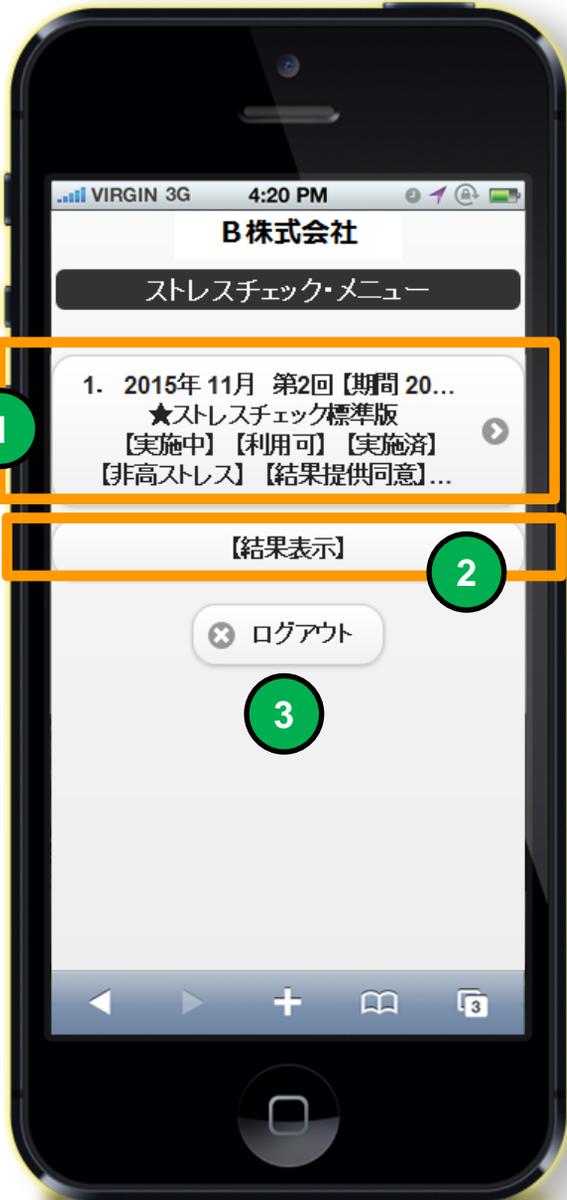
実施担当者から通知されたパスワードを指定します。

4

「ログイン」ボタンをクリックすると「ストレスチェック・メニュー」画面に移動します。

スマホ環境 ストレスチェック・メニュー

機能	ストレスチェック・メニュー
説明	■受検可能なストレスチェック実施を選択することができます。



1

受検可能な研修コースが一覧表示されます。受検する実施名のボタンをクリックすると「ストレスチェック実施・はじめに」画面に移動します。

2

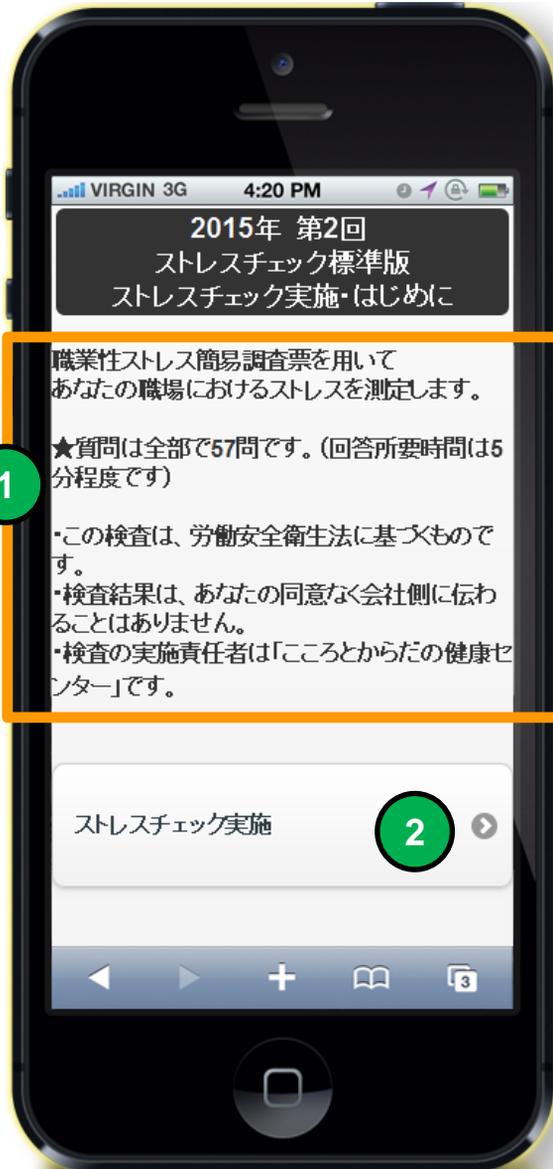
「結果表示」ボタンをクリックするとストレスチェック実施後に結果を参照することができます。

3

「ログアウト」ボタンをクリックすると受検を終了します。

スマホ環境 ストレスチェック実施・はじめに

機能	ストレスチェック実施・はじめに
説明	■同意、面接予約機能 ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、結果を会社に開示することに同意することができます。



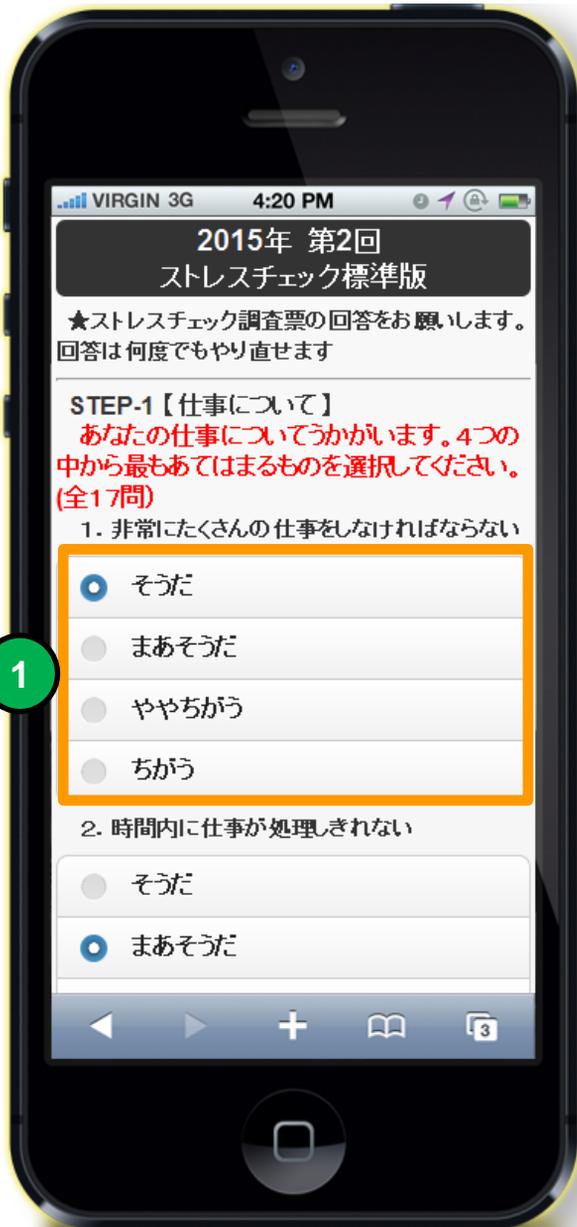
1

実施前の注意を表示します。

2

「ストレスチェック実施」ボタンをクリックすると「ストレスチェック調査票回答」画面に移動します。

機能	ストレスチェック調査票
説明	<p>■ストレスチェック調査票回答</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック調査票に回答することができます。



1

ストレスチェック調査票の質問に4択で選択することができます。

スマホ環境 ストレスチェック調査票

機能	ストレスチェック調査票
説明	■ストレスチェック調査票に回答することができます。 ・ストレスチェック調査票に回答することができます。



1

「次のページ」ボタンをクリックすると次の質問画面に移動します。

2

「前のページ」ボタンをクリックすると一つ前の質問画面に移動します。前回の選択状態を表示します。

3

「最初から」ボタンをクリックすると「ストレスチェック調査票回答」最初の質問画面に移動します。前回の選択状態を表示します。

4

「メニュー」ボタンをクリックするとストレスチェック・メニュー画面に移動します。

5

「ログアウト」ボタンをクリックすると受検を終了します。

機能	ストレスチェック調査票
説明	<p>■ストレスチェック調査票に回答することができます。</p> <p>・ストレスチェック調査票に回答することができます。</p>



1
 ストレスチェック調査票の回答が終了するとストレスチェック実施終了メッセージが表示されます。

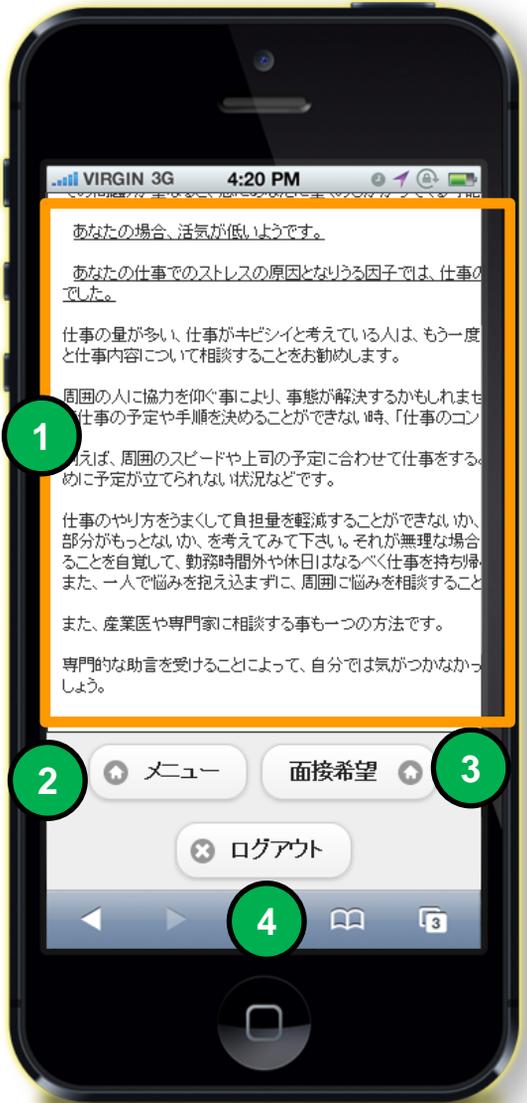
2
 「あなたのストレスプロフィール」ボタンをクリックするとストレスチェック実施結果を参照することができます。

3
 「面接希望」ボタンをクリックするとストレスチェック実施・はじめに画面に移動し面接の希望を申し出ることができます

4
 「回答終了」ボタンはクリックしても何も反応しません。

スマホ環境 ストレスチェック実施結果 例

機能	あなたのストレスプロフィール
説明	■ ストレスチェックの実施結果を表示します。



1

あなたのストレスプロフィールを解説します。

2

「メニュー」ボタンをクリックするとメニュー画面に移動します。

3

「面接希望」ボタンをクリックするとストレスチェック実施・はじめに画面に移動し面接の希望を申し出ることができます

4

「ログアウト」ボタンをクリックすると受検を終了します。

機能	ストレスチェック実施・はじめに
説明	<p>■同意、面接予約機能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、結果を会社に開示することに同意することができます。 ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、産業医による面接を希望の予約をすることができます。



1

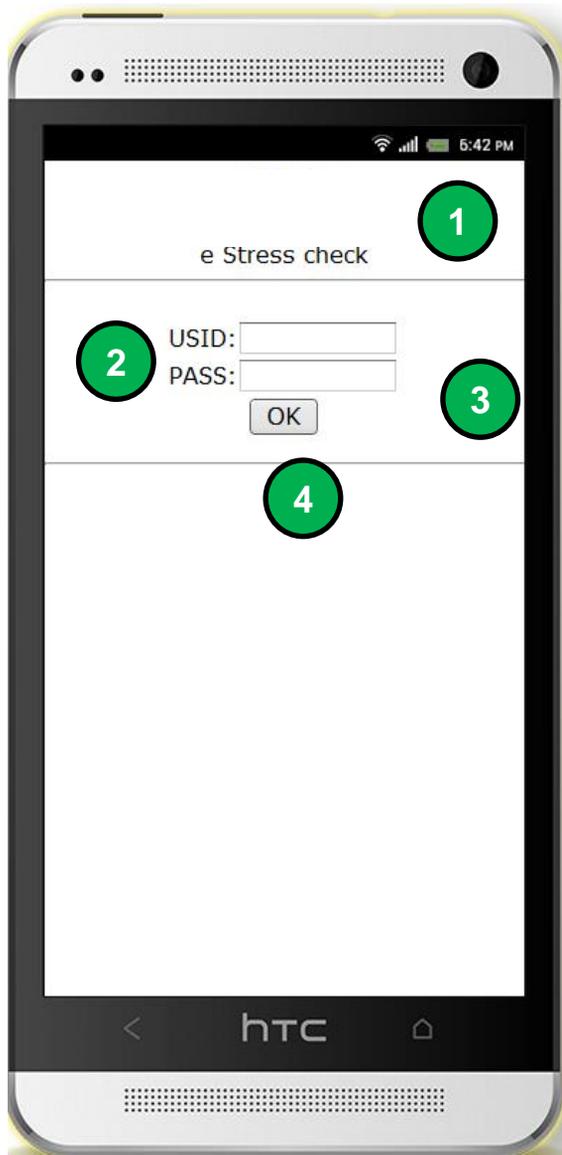
「同意する」ボタンをクリックすると「同意」「同意しなし」状態を設定します。

2

「面接を希望する」ボタンをクリックすると「面接を希望する」「面接を希望しない」状態を設定します。

携帯環境 eストレスチェックLOGIN画面

機能	eストレスチェックLOGIN画面（携帯環境用）
説明	■eストレスチェック受検画面にLOGINします。



1

実施担当者から通知されたURLを指定します。

2

実施担当者から通知されたユーザーIDを指定します。

3

実施担当者から通知されたパスワードを指定します。

4

「OK」ボタンをクリックすると「ストレスチェック・メニュー」画面に移動します。

機能	ストレスチェック・メニュー
説明	■ 受検可能なストレスチェック実施を選択することができます。



1

受検可能な研修コースが一覧表示されます。受検する実施名のリンクをクリックすると「ストレスチェック実施・はじめに」画面に移動します。

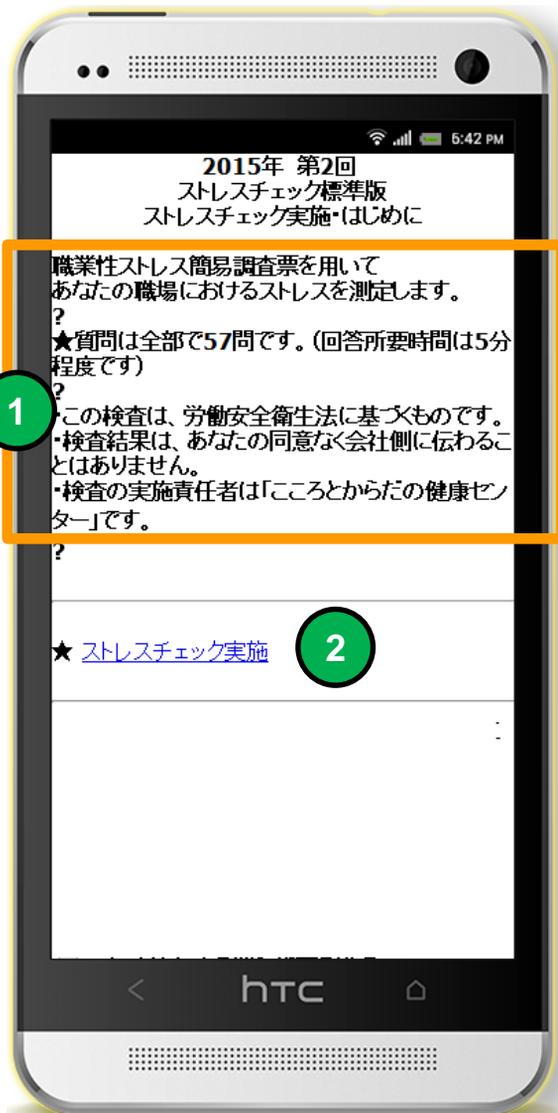
2

「結果表示」リンクをクリックするとストレスチェック実施後に結果を参照することができます。

3

「ログアウト」リンクをクリックすると受検を終了します。

機能	ストレスチェック実施・はじめに
説明	<p>■同意、面接予約機能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、結果を会社に開示することに同意することができます。 ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、産業医による面接を希望の予約をすることができます。



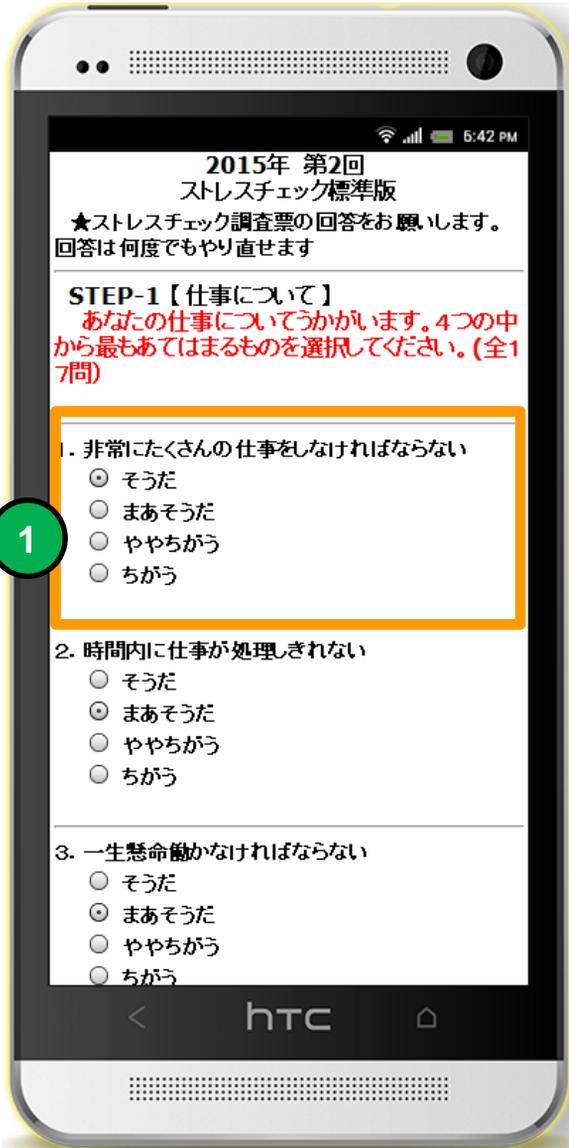
1

実施前の注意を表示します。

2

「ストレスチェック実施」リンクをクリックすると「ストレスチェック調査票回答」画面に移動します。

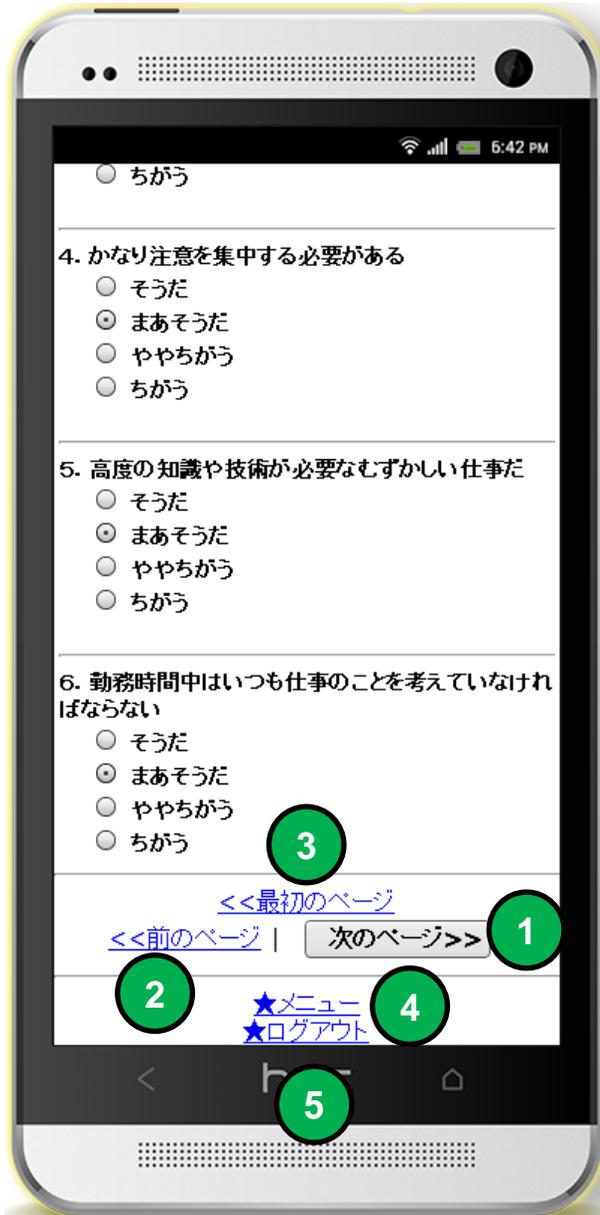
機能	ストレスチェック調査票
説明	<p>■ストレスチェック調査票回答</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック調査票に回答することができます。



1

ストレスチェック調査票の質問に4択で選択することができます。

機能	ストレスチェック調査票
説明	<p>■ストレスチェック調査票に回答することができます。</p> <p>・ストレスチェック調査票に回答することができます。</p>



1

「次のページ」ボタンをクリックすると次の質問画面に移動します。

2

「前のページ」ボタンをクリックすると一つ前の質問画面に移動します。前回の選択状態を表示します。

3

「最初から」ボタンをクリックすると「ストレスチェック調査票回答」最初の質問画面に移動します。前回の選択状態を表示します。

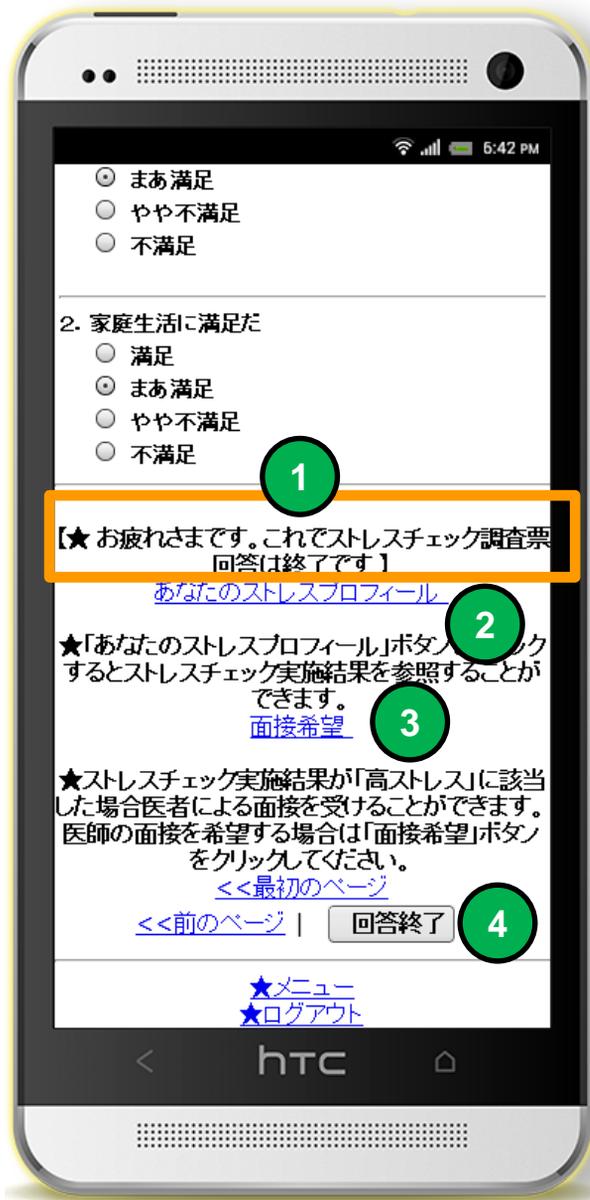
4

「メニュー」ボタンをクリックするとストレスチェック・メニュー画面に移動します。

5

「ログアウト」ボタンをクリックすると受検を終了します。

機能	ストレスチェック調査票
説明	<p>■ストレスチェック調査票に回答することができます。</p> <p>・ストレスチェック調査票に回答することができます。</p>



1

ストレスチェック調査票の回答が終了するとストレスチェック実施終了メッセージが表示されます。

2

「あなたのストレスプロフィール」リンクをクリックするとストレスチェック実施結果を参照することができます。

3

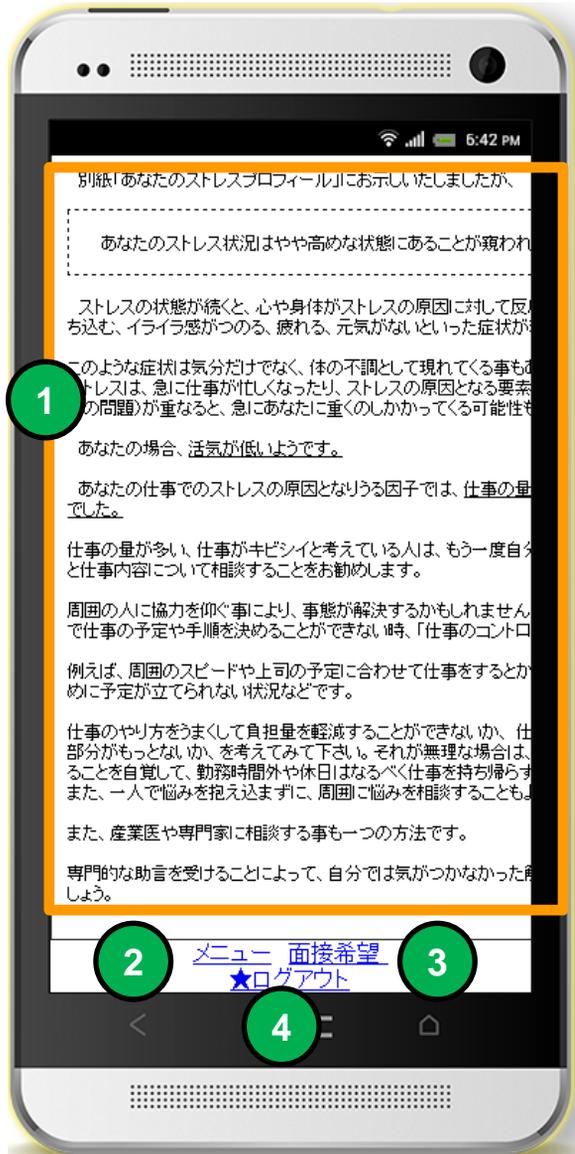
「面接希望」リンクをクリックするとストレスチェック実施・はじめに画面に移動し面接の希望を申し出ることができます

4

「回答終了」ボタンはクリックしても何も反応しません。

スマホ環境 ストレスチェック実施結果 例

機能	あなたのストレスプロフィール
説明	■ストレスチェックの実施結果を表示します。



1

あなたのストレスプロフィールを解説します。

2

「メニュー」リンクをクリックするとメニュー画面に移動します。

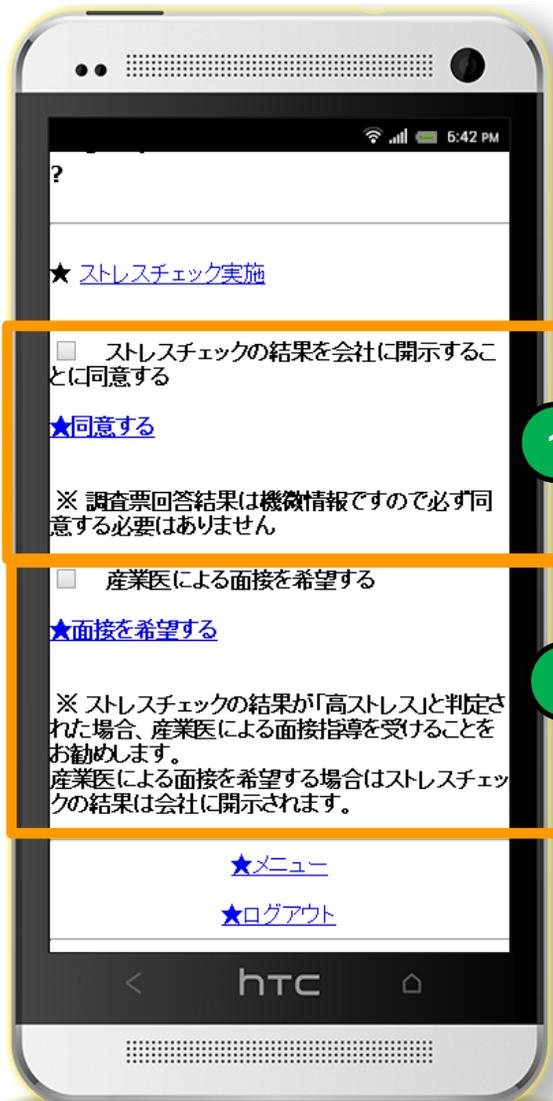
3

「面接希望」リンクをクリックするとストレスチェック実施・はじめに画面に移動し面接の希望を申し出ることができます

4

「ログアウト」リンクをクリックすると受検を終了します。

機能	ストレスチェック実施・はじめに
説明	<p>■同意、面接予約機能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、結果を会社に開示することに同意することができます。 ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、産業医による面接を希望の予約をすることができます。



1

「同意する」ボタンをクリックすると「同意」「同意しなし」状態を設定します。

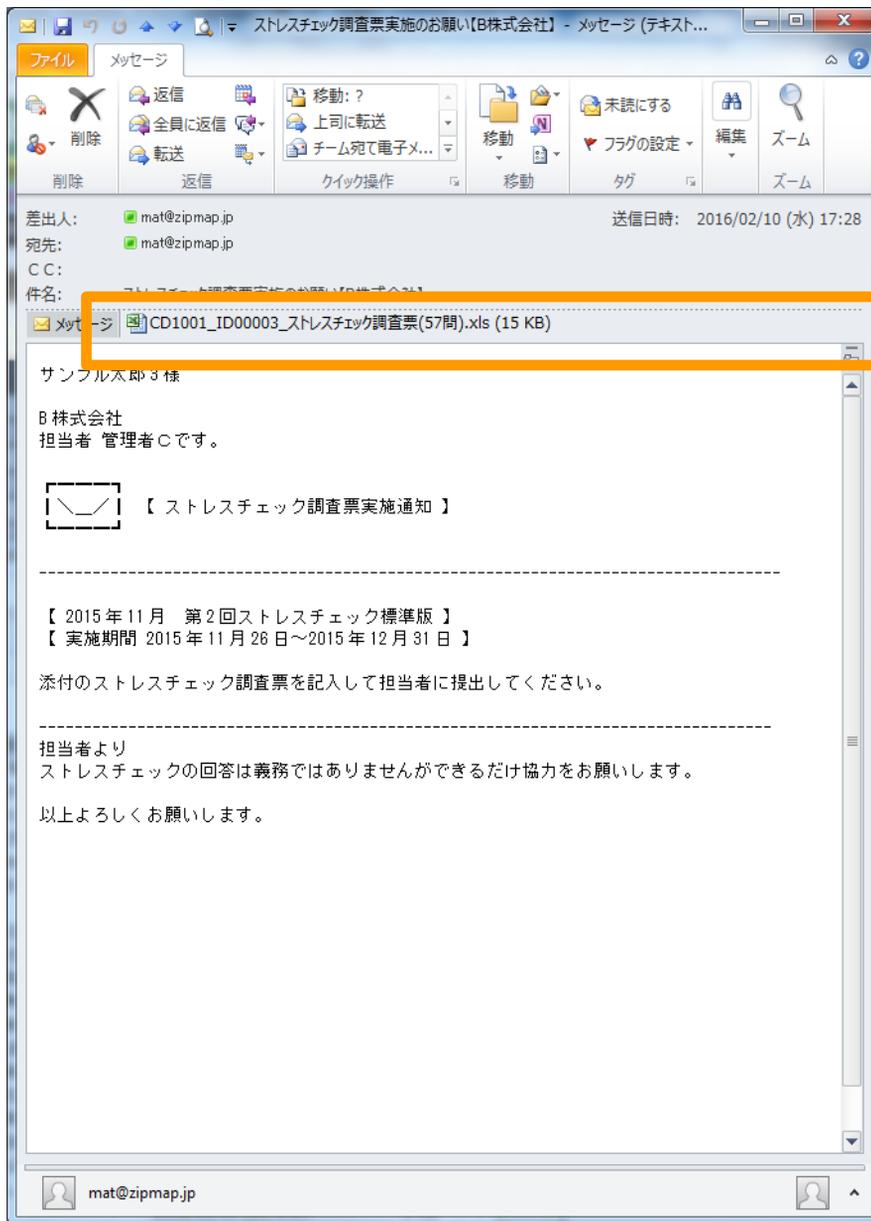
2

「面接を希望する」ボタンをクリックすると「面接を希望する」「面接を希望しない」状態を設定します。

1

2

実施通知メール オフライン回答用紙添付 例



1

オフライン回答用紙添付 EXCEL 形式のシートを PC の任意の場所に保存してください。

2

オフライン受検用「Excel シート」は WEB 環境で回答できない場合、実施担当者より配布されます。受検者専用のシートですが個人情報表示されません

メールソフトに Becky! Internet Mail を使用した場合メールのタイトルが文字化けする場合があります。

ストレスチェックオンライン回答

CD1002_ID00003_オンライン回答用紙(57問).xls [互換モード] - Microsoft Excel

会社名 C株式会社 1002

職業性ストレス簡易調査票(標準版57問)

A.あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまる回答の欄に○を記入してください。

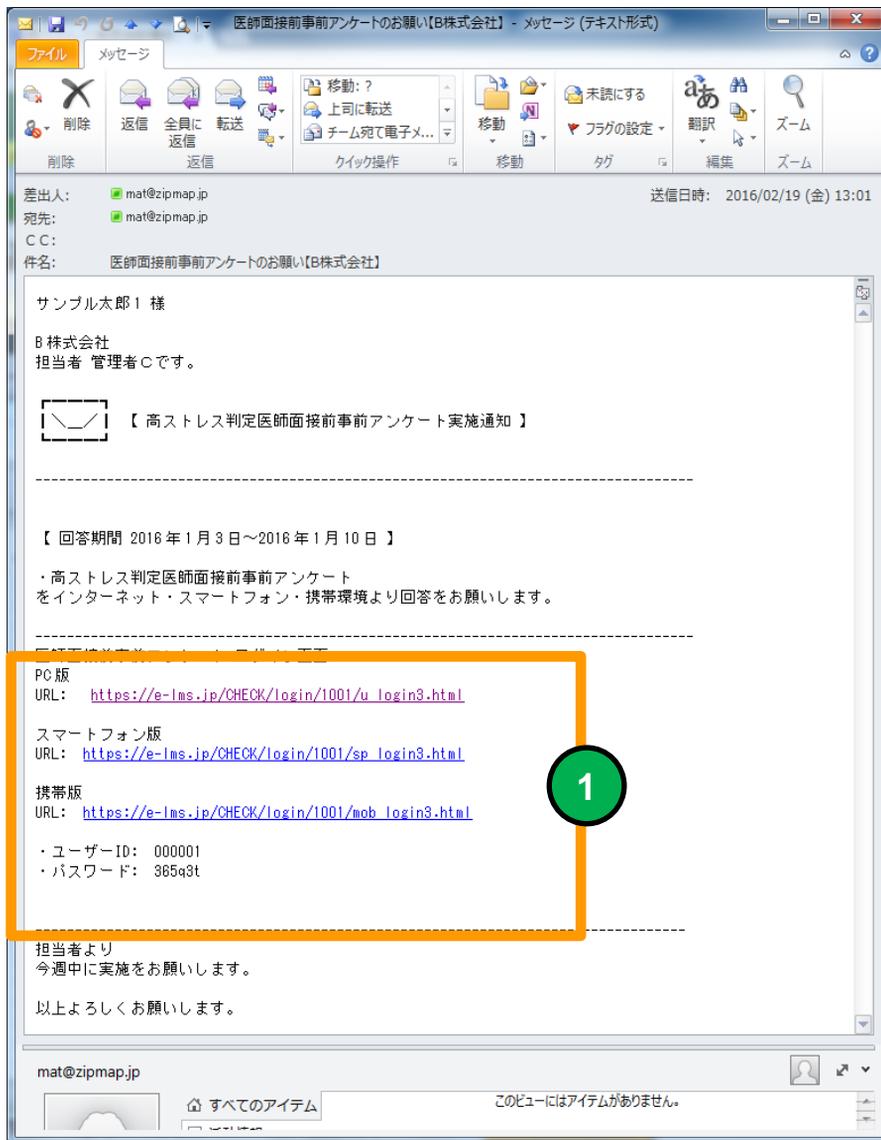
番号	質問	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
1	非常にたくさんの仕事をしなければならない	○			
2	時間内に仕事が処理しきれない		○		
3	一生懸命働かなければならない		○		
4	かなり注意を集中する必要がある				○
5	高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ			○	
6	勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない			○	
7	からだを大変よく使う仕事だ		○		
8	自分のペースで仕事ができる	○			
9	自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	○			
10	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	○			
11	自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない			○	
12	私の部署内で意見のくい違いがある		○		
13	私の部署と他の部署とはうまが合わない				
14	私の職場の雰囲気は友好的である				
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				
16	仕事の内容は自分にあっている				
17	働きがいのある仕事だ				

Excelオンライン受検フォーマット

1

「回答」に該当する欄に○を記入して社内の「衛生委員会」に提出してください。

面接前事前アンケート通知メール 例



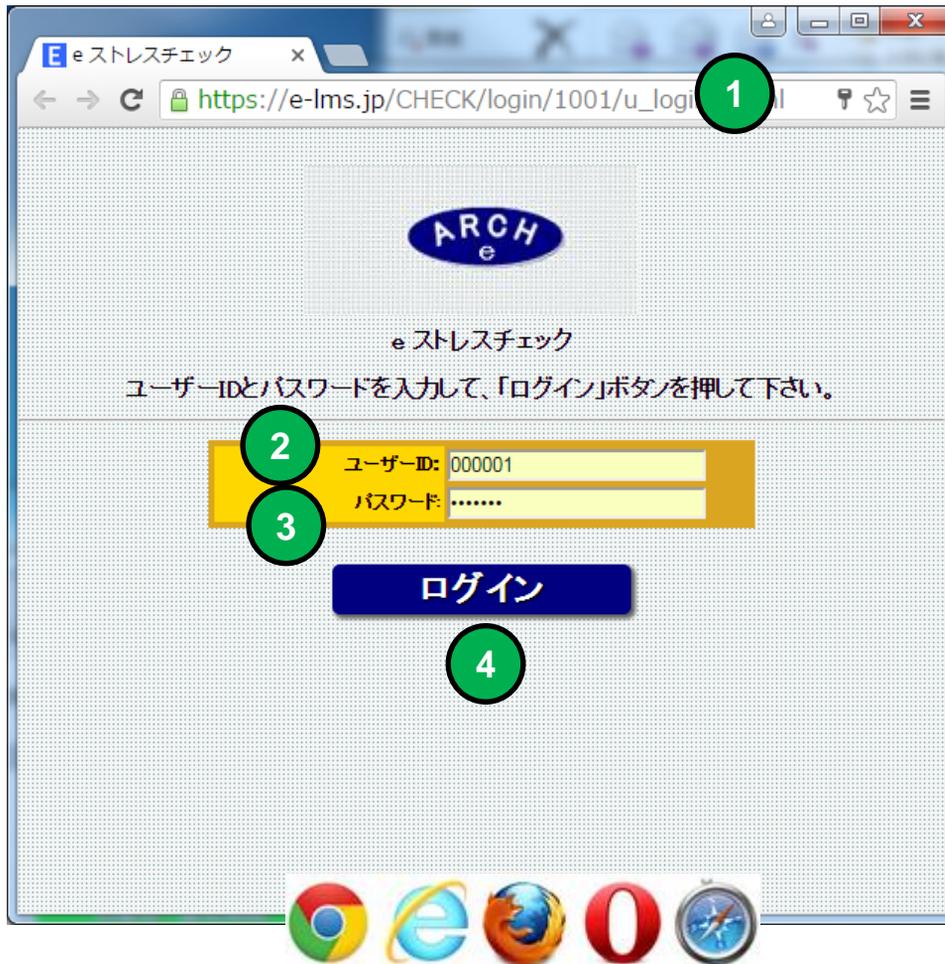
1

PC、スマホ、携帯用 eストレスチェック受検 接続URL
とユーザーID、パスワードがメールに記載された例。

・ストレスチェック実施結果が高ストレス判定で医師による面接指導を希望した場合、面接前に事前アンケート回答のお願いメールが来る場合があります。

PC環境 eストレスチェックLOGIN画面

機能	eストレスチェックLOGIN画面（PC環境用）
説明	■ eストレスチェック受検画面にLOGINします。 ・ブラウザはInternet Explorer7～11、Google Chrome、Firefox、Opera、Safari（Win版）に対応しています。



1 実施担当者から通知されたURLを指定します。

2 実施担当者から通知された「ユーザーID」を指定します。

3 実施担当者から通知された「パスワード」を指定します。

4 「ログイン」ボタンをクリックすると「e研修教育受講メニュー」画面に移動します。

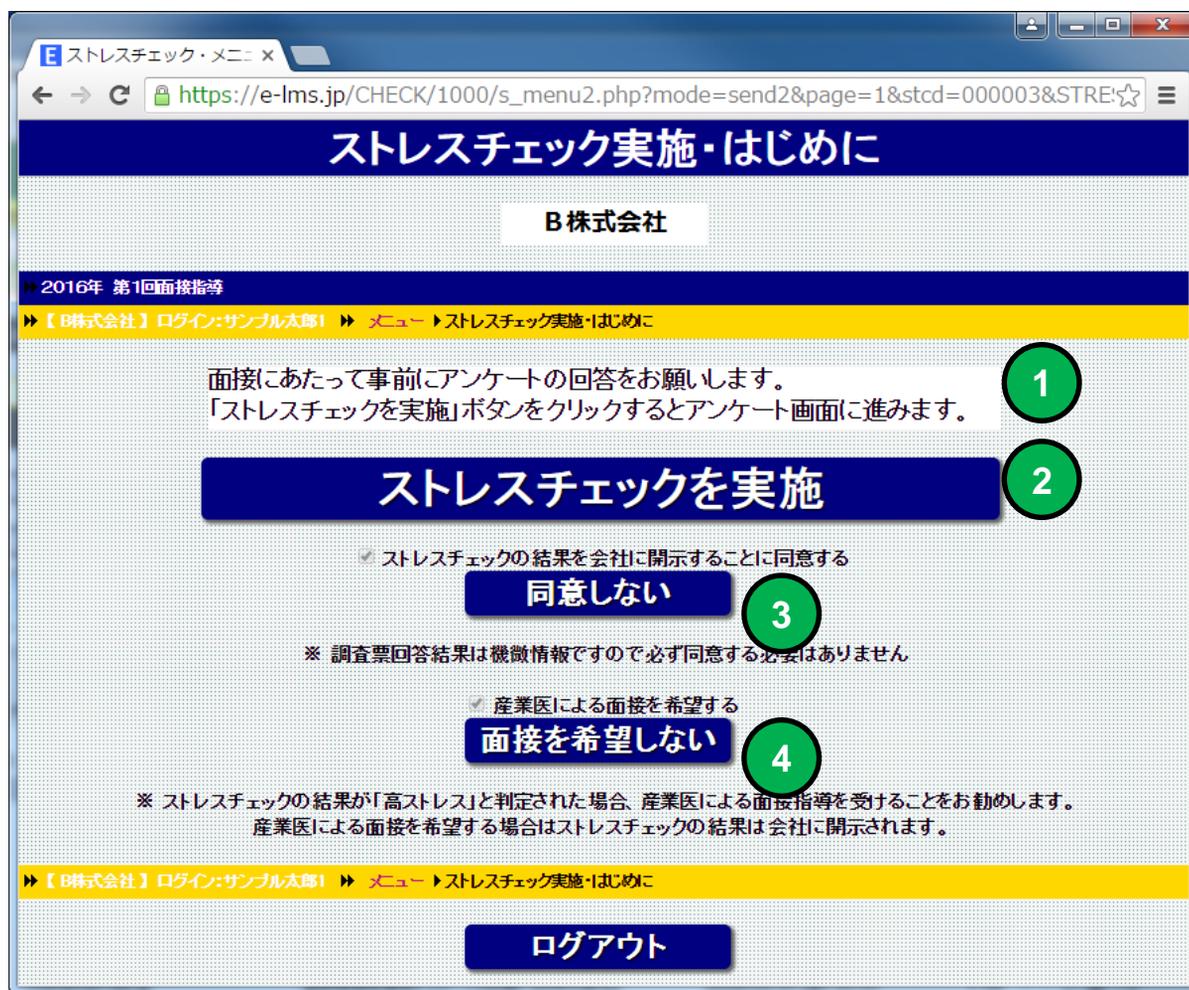
機能	ストレスチェック・メニュー
説明	<ul style="list-style-type: none"> ■ 受検可能なストレスチェック実施を選択することができます。 ・ ストレスチェック実施後に実施結果を印刷することができます。



1 面接前事前アンケートのリンクをクリックすると「ストレスチェック実施・はじめに」画面に移動します。

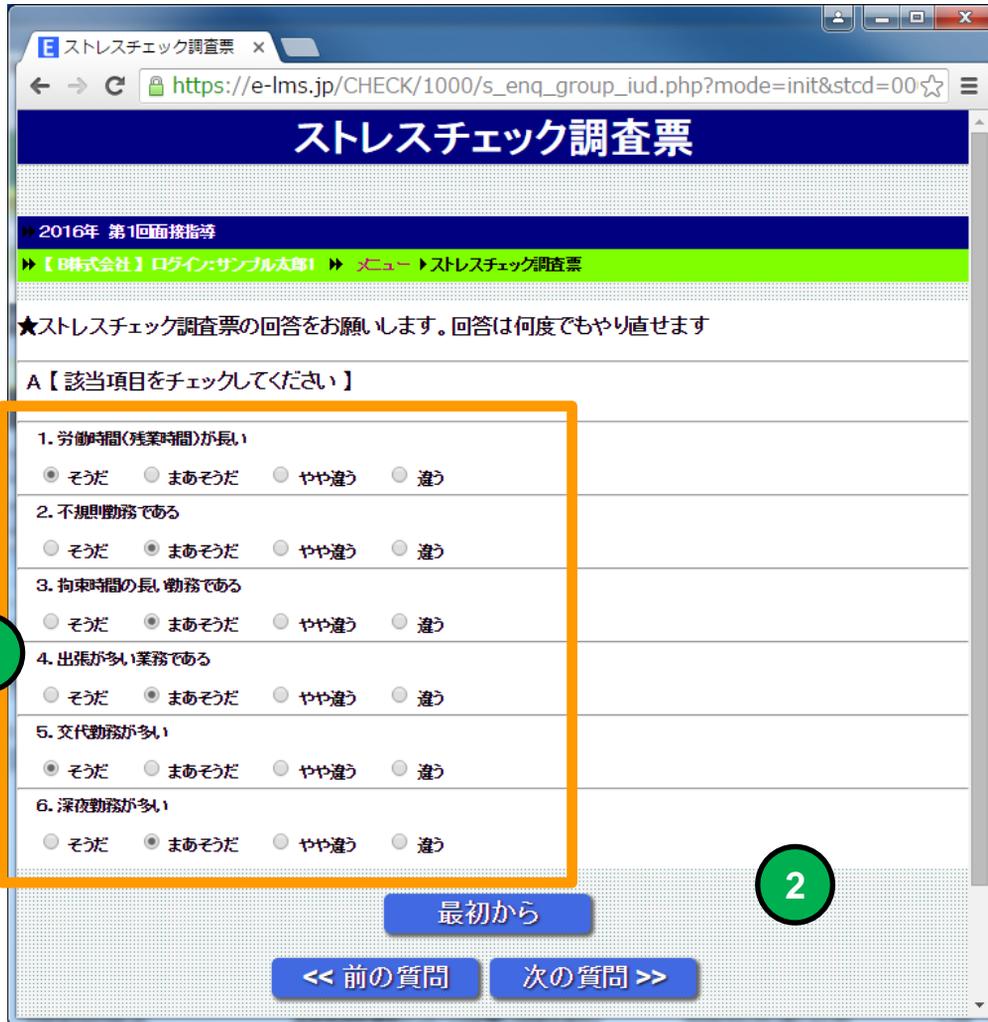
2 「ログアウト」ボタンをクリックするとブラウザ画面を閉じ受検を終了します。

機能	ストレスチェック実施・はじめに
説明	<p>■ 同意、面接予約機能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、結果を会社に開示することに同意することができます。 ・ストレスチェック調査票回答後に、高ストレスと判定された場合、産業医による面接を希望の予約をすることができます。



- 1 実施前の注意を表示します。
- 2 「ストレスチェックを実施」ボタンをクリックすると「アンケート回答」画面に移動します。
- 3 「同意する」ボタンをクリックすると「同意」「同意しなし」状態を設定します。
- 4 「面接を希望する」ボタンをクリックすると「面接を希望する」「面接も希望しない」状態を設定します。

機能	ストレスチェック調査票
説明	<p>■ストレスチェック調査票に回答することができます。</p> <p>・ストレスチェック調査票に回答することができます。</p>



1 ストレスチェック調査票の質問に4択で選択することができます。

2 「次の質問」ボタンをクリックすると次の質問画面に移動します。

6. 勤務時間中もいつも仕事のことを考えていなければならない

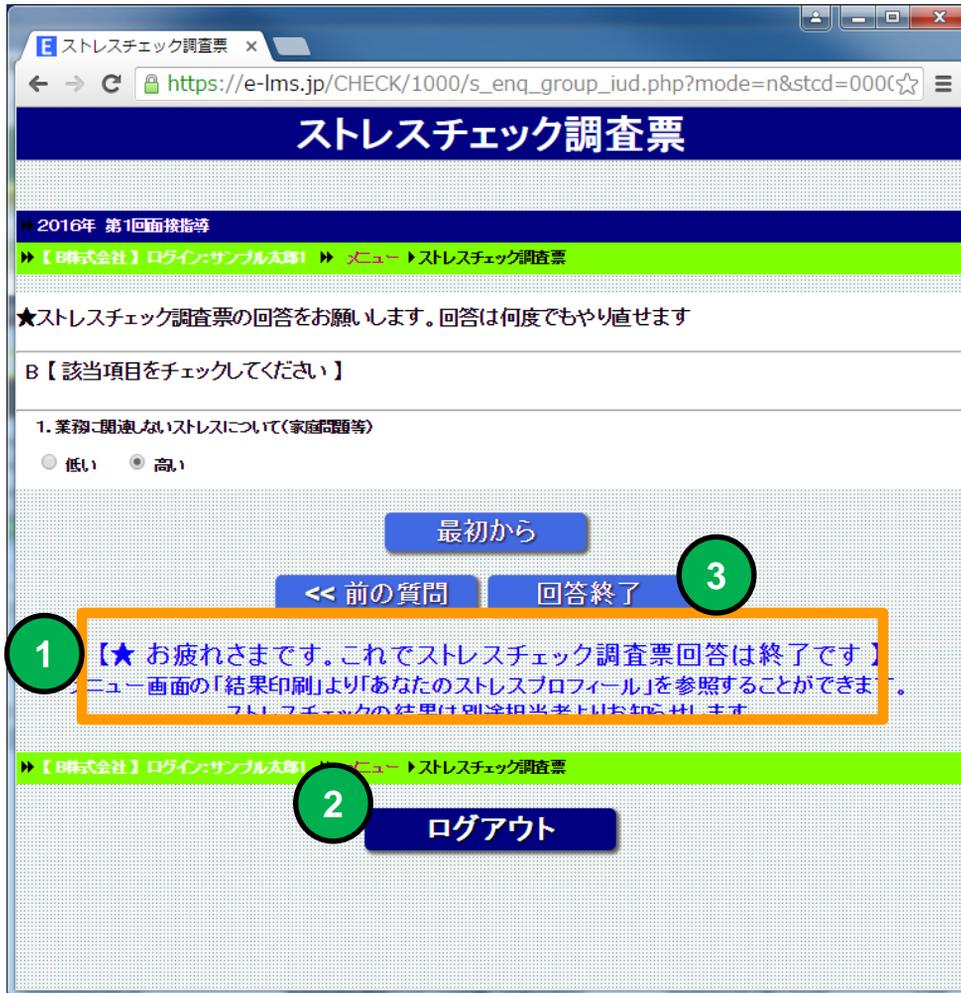
- そうだ まあそうだ ややちがう ちがう

★ MESSAGE: 上から6番目のストレスチェック調査票項目が選択されていません。

「次の質問」ボタンをクリックして回答を選択していない質問項目がある場合画面下にエラーメッセージが表示され画面は移動しません。

PC環境 ストレスチェック調査票（アンケート回答）

機能	ストレスチェック調査票
説明	■ストレスチェック調査票に回答することができます。 ・ストレスチェック調査票に回答することができます。



- 1 ストレスチェック調査票の回答が終了するとストレスチェック実施終了メッセージが表示されます。
- 2 「メニュー」リンクをクリックするとストレスチェック・メニュー画面に移動します。ストレスチェック実施結果を印刷することができます。
- 3 「回答終了」ボタンはクリックしても何も反応しません。