

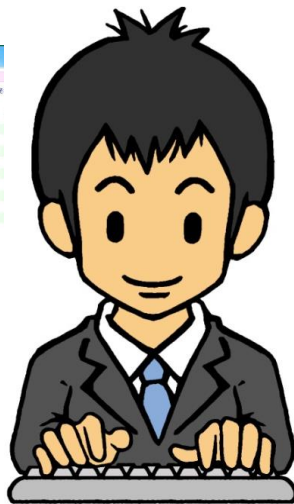
—働く人のメンタルヘルスのために—

インターネットを用いた
勤労者のためのメンタルヘルスチェックシステム

メンタルろうせい

Mental-Rosai

自分のストレス対処の特徴と
よりよいストレス対処法がわかる



独立行政法人 労働者健康安全機構
横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター

目次

| | |
|---|-----|
| “メンタルろうさい”とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P1 |
| “メンタルろうさい”の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P2 |
| “メンタルろうさい”の利用方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P4 |
| “メンタルろうさい”を利用して・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P8 |
| “メンタルろうさい”の活用方法 ー事業主・産業保健スタッフ・人事労務担当の方へー | P10 |

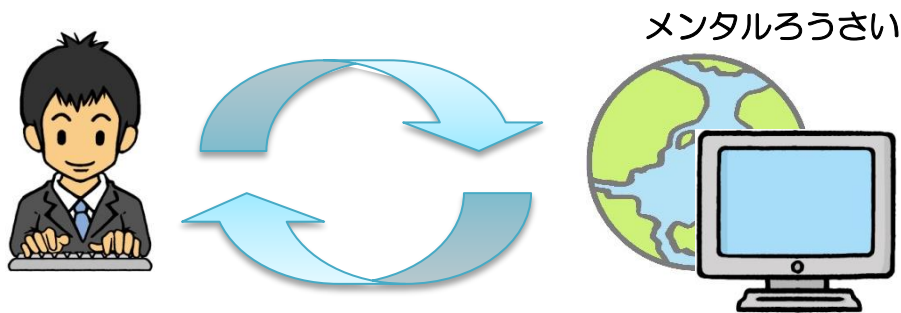
“メンタルろうさい”とは

“メンタルろうさい”は、勤労者の皆さんが、インターネットを使ってストレスチェックを行い、結果とアドバイスを瞬時に得られるメンタルヘルスチェックシステムです。

このシステムは米国の国立労働安全衛生研究所（NIOSH）の職業性ストレスモデルを元に開発しています。自分のストレスの状態、ストレスに影響する要因、ストレス対処の特徴等を知り、ストレスとよりうまく付き合うための方法についてアドバイスを受けられるシステムです。

“メンタルろうさい”の仕組み

“メンタルろうさい”は大きく4つのパートで構成されており、開始から終了まで全工程が自動化されています。利用者と“メンタルろうさい”の間で双方向のやりとりを行いながら、その人に応じた結果や質問が提供されます。その一連のやりとりを通じて、ストレス対処の実施意欲の向上を目指します。



- 1 ストレスチェック
- ↓
- 2 個別結果報告とアドバイス
- ↓
- 3 個別アンケート
- ↓
- 4 相談窓口と情報提供

“メンタルろうさい”の特徴

ストレス対処の第一歩を踏み出せる

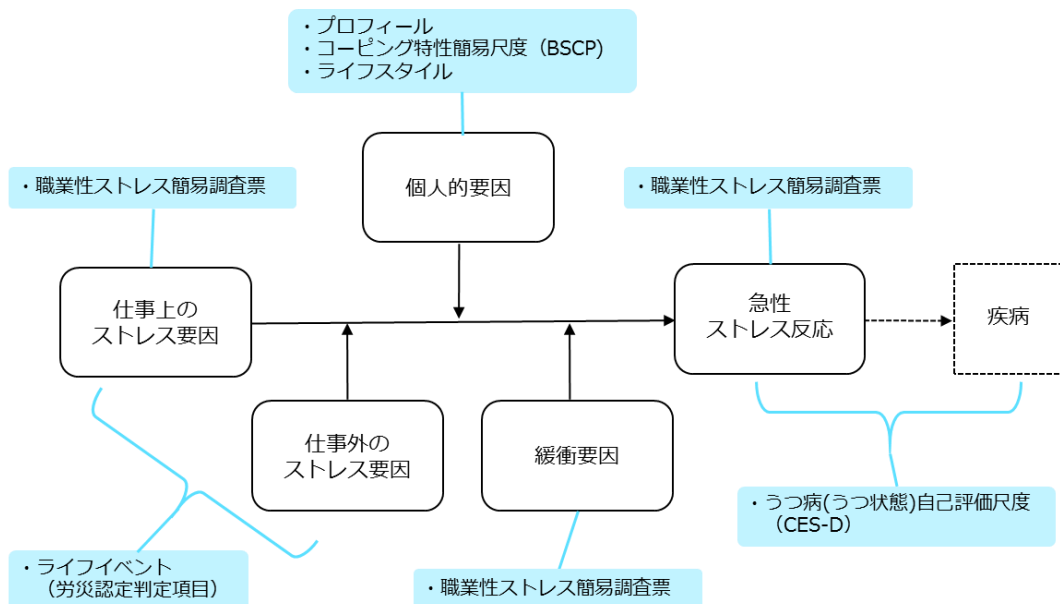
“メンタルろうさい”を利用することで、自分のストレス状態やストレス対処の特徴等を知り、よりよくストレスに対処する方法についてアドバイスを得ることができます。

ストレス対処のために「何かやってみよう」と思った場合には、実際に何をどうやればいいのかというヒントが得られるよう、様々なストレス対処アプローチが紹介されていますので、自分に合った対処法を探すこともできます。



職業性ストレスモデルに基づいたチェック項目

NIOSHの職業性ストレスモデル^(*)をもとに、それぞれの要素に対応する標準化された質問票を組み合わせてチェック項目を作成していますので、個人のメンタルヘルス状況を多様な角度から把握することができます。



NIOSHの職業性ストレスモデルより作成

※1: Joseph J Hurrell Jr, Margaret A McLaney: Exposure to job stress – A new psychometric instrument. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. 14:27-28,1988

フォローアップ体制がある

CES-D（うつ病（うつ状態）自己評価尺度）の結果から、うつ病（うつ状態）の疑いが心配される場合はメンタルの専門家に相談することを勧めます。

チェック完了後には、メール相談やメンタルヘルスのポータルサイトにアクセスできるページを用意していますので、生じた疑問や困りごとを相談したり調べたりすることができます。



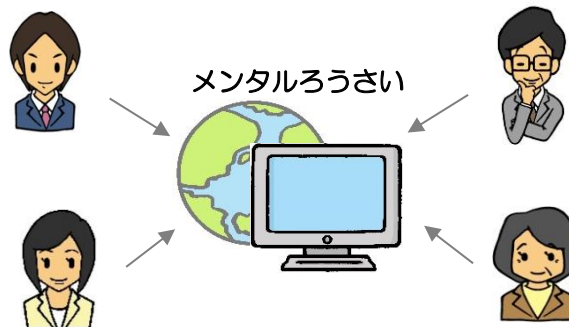
メールで直接質問・相談



相談先や情報を探す

いつでもどこでも利用できる

“メンタルろうさい”はチェックの開始から終了まで全てインターネット経由で行いますので、インターネットに接続できる環境があれば、24時間、世界中どこからでも利用できます。



結果とアドバイスが瞬時に得られる

ストレスチェックに回答し終わると、回答内容に応じて、個別の結果報告書が瞬時に表示されます。結果報告書にはストレス度などの判定結果のグラフや図、改善ポイントや実行できそうな具体例、実行した場合のメリットなどのワンポイントアドバイスが記載されています。また、結果報告書はストレスチェック完了後に印刷することが可能です。



“メンタルろうさい”の利用方法

利用の流れ

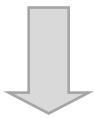
利用をご希望の方はメールでお問い合わせください。URL と ID・パスワードをお知らせします。

E-mail アドレス：mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp

ログイン ID とパスワードで“メンタルろうさい”にログインします。



1：ストレスチェック



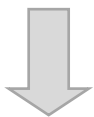
プロフィールやストレスに関する多角的な質問に回答します。
※プロフィールには、個人を特定する項目はありません。

○ ストレスチェック

あなたの現在の仕事の中で、困ったこと、悩みなどにであったとき、あなたはどのように対応して、みだりなような対応を講じたことがよくあるかどうか、最も当てはまるものを選んでください。

| | ほとんどない | 多い |
|------------------|-----------------------|-----------------------|
| 業務を押し付けられる | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 仕事上の業務を急がせられる | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 仕事でミスをしたとき叱責を受ける | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 業務でミスをしたとき叱責を受ける | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 業務でミスをしたとき叱責を受ける | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2：個別結果報告とアドバイス



1 の回答に応じて判定結果が表示され、改善ポイント、実行できそうな具体例、実行した場合のメリットなどのアドバイスが表示されます。



3：個別アンケート



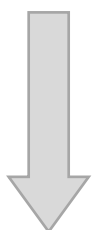
1 の回答内容に応じて、ストレス対処に関する個別の質問が表示されます。

○ アンケート

あなたは現在ストレス対処法を身につけてはいませんが、その機会に身につけてみたいと思います。

| | はい | いいえ |
|------------------|-----------------------|-----------------------|
| 業務を急がせられる | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 仕事でミスをしたとき叱責を受ける | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 業務でミスをしたとき叱責を受ける | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 業務でミスをしたとき叱責を受ける | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 業務でミスをしたとき叱責を受ける | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4：相談窓口・情報提供



メンタルヘルスに関する相談や質問がある場合は、ここからメール相談やメンタルヘルスのポータルサイトにアクセスできます。また、ストレス対処アプローチ集の中から自分に合ったストレス対処法やそのヒントを探すこともできます。

お役立ち情報

○ 相談する

メール相談(無料)

○ ストレスに 対応する

- ストレスチェック
- ストレスチェックの結果
- ストレスチェックの結果
- ストレスチェックの結果
- ストレスチェックの結果

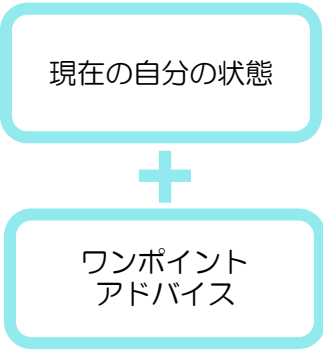
完了

個別結果報告書は印刷可能です。手元においてご自身のセルフケアツールとして活用したり、職場や専門家に相談する際に持参するなどしてお役立てください。

結果の報告

結果報告書では以下の5つの項目について、結果が記載されます。

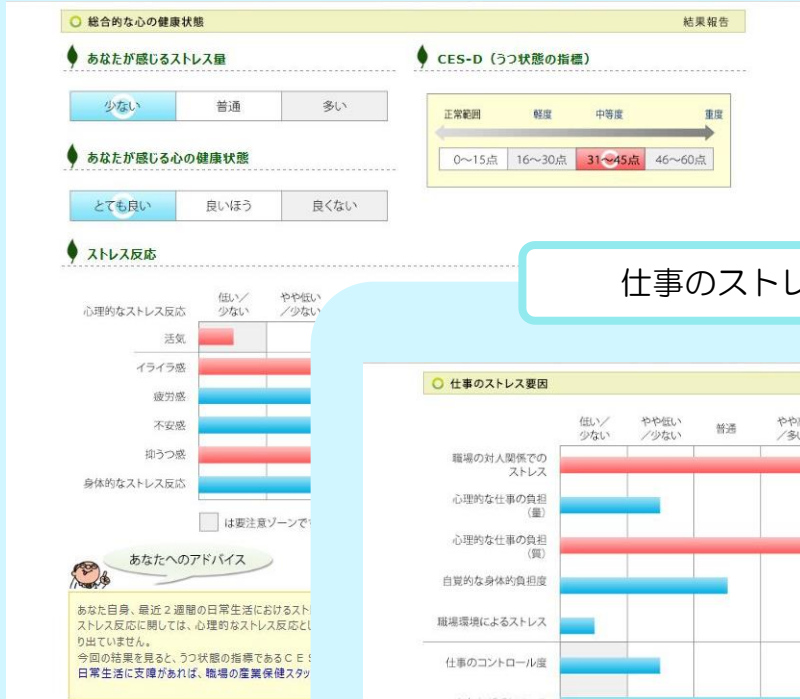
それぞれの項目で、自分の現在の状態がどうなっているかをグラフや絵で示し、その上でよりよい状態に一步踏み出すためのワンポイントアドバイスが記載されています。



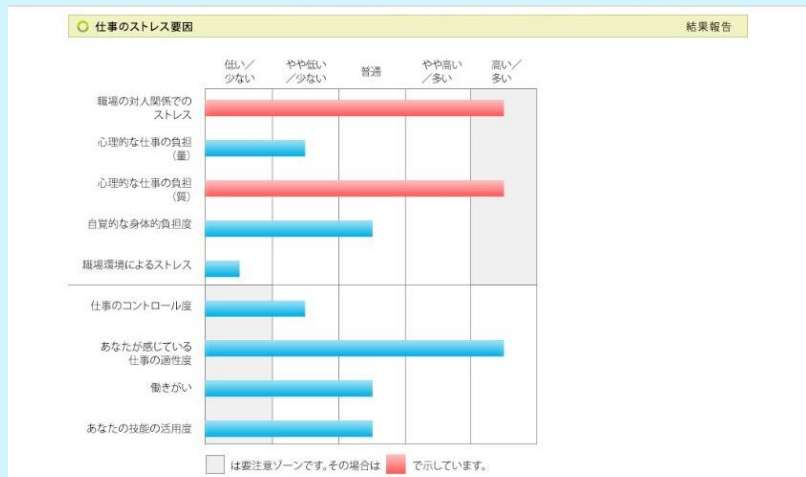
| | |
|--------------------|---|
| <p>総合的な心の健康状態</p> | <p>心の健康状態について、以下の項目をまとめて報告します。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 自覚しているストレス量と心の健康状態 • 心身のストレス反応はどんなものがどの程度あるか（イライラ感、不安感、身体的なストレス反応等） • CES-D（うつ状態の指標）の結果 うつ病（うつ状態）の疑いが心配される結果の場合は、専門家への相談を促します。 |
| <p>仕事のストレス要因</p> | <p>仕事上のストレスはどんなものがどの程度あるかを報告します。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 職場の対人関係でのストレス • 心理的な仕事の負担（量・質） • 職場環境によるストレス ・仕事のコントロール度 • 自分が感じている仕事の適性度 ・働きがい等 |
| <p>職場や家庭でのサポート</p> | <p>職場内や職場外でのサポートがどの程度あると感じているかを報告します。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 上司からのサポート ・同僚からのサポート • 家族/友人等からのサポート |
| <p>ライフスタイル</p> | <p>睡眠、労働時間、運動等の生活習慣の状態について報告します。</p> |
| <p>ストレス対処</p> | <p>ストレス対処法を6つの方法にまとめて、どの対処法をどの程度利用しているかを報告します。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 積極的な問題解決 ・解決のための相談 ・気分転換 • 発想転換 ・人に感情をぶつける ・我慢、先延ばしする |

結果報告書の内容例です。

総合的な心の健康状態



仕事のストレス要因



職場や家庭でのサポート



づらい状態のよう
具体的な仕事に
事上のストレス

ライフスタイル

ライフスタイル 結果報告

心の健康のためのおすすめライフスタイル

朝食から、1日3回
規則正しく食べよう



6時間は
ぐっすり休もう



週1回以上
運動しよう



※運動について
持病をお持ちの方や虚弱体質、健康に不安のある方、心や体の不調で通院中の方は、運動の仕方について、必ず医師や運動指導士等の専門家にご相談の上、専門家の指導のもとで、ご自分に合った運動を取り入れるようにしてください。

あなたへのアドバイス

あなたは現在、望ましくない習慣をいくつかお持ちのようです。習慣を少し改善することで、ストレスへの抵抗力を高められる可能性があります。特に、睡眠をしっかりとり、労働時間を9時間以下にする、運動や散歩など体を動かす時間を今より増やすことについて、何かできそうなことがないか、この機会にぜひ考えてみましょう。何かから始めてよいか分からない時は、周りの人に尋ねることから始めてみると、気軽にやれそうなことが見つかるかもしれません。できることから何か少し変えてみることで、良い気分転換になり、ストレスに強い心や体作りにも役立ちます。

ストレス対処

ストレス対処法 結果報告

ここでは、ストレス対処法を6つの方法にまとめています。ストレスの原因や状況によって、有効な対処法は異なります。心の健康のためには、いろいろな対処法を持ち、それらを随機応変に用いる柔軟性が大切です。



自分のストレス対処のくせに気づき、ワンパターンの対処にならないようにする。

↓


ストレスがたまりにくく、仕事のパフォーマンスも向上。



クリックすると理想の状態が現れる

それは、あなたのストレス対処の特徴と、あなたへのアドバイスを

あなたの対処の特徴



花をクリックすると具体的な対処法が表示されます。

時にに応じて柔軟に使い、ストレスにうまく対処できるようになります。

発想転換

- 「何とかなる」と希望をもつ
- その出来事の良い面だけを考える
- これも自分にはよい経験だと思えるようにする
- 現状の中でもうまいっていることを見つけてみる
- 他の人だったらどうするかを思い浮かべてみるなど

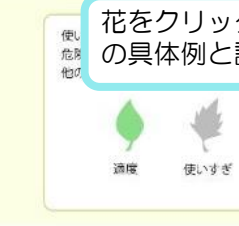
『発想転換』とは、ものごとに対する見方を変えたり、別の角度から捉え直してみたりする対処法のことです。ストレス要因は変わらなくても、自分の受け止め方や考え方を換えることで、行動しやすくなったり気持ち切り替わり、ストレスに対処しやすくなる場合もあります。実生活では、現実の環境や状況がすぐには変わらない問題は意外に多いので、『気分転換』や『発想転換』のような対処法をうまく使って、ストレスをためすぎないようにしましょう。

花をクリックすると、ストレス対処法の具体例と説明が表示されます

人に感情をぶつける



我慢する先延ばしする



使い過ぎ



適度



あなたへのアドバイス

あなたのストレス対処は、🌸の対処を頼り、🌿の対処を頼り過ぎないようにすると、**理想状態**に近づきます。あなたの場合、『精神的な問題解決』『解決のための相談』『発想転換』を活用していますので、これらもこれらを上手を使い、さらに🌸『気分転換』も必要に応じて使ってみましょう。例えば、自分が好きなことや気持ち良さそうなことを思い切ってやってみる、定期的に休憩時間や仕事のことを考えない時間を設けるなど、比較的手軽にできそうなことを試しにやってみるのも一つの方法です。花の部分をクリックすると、具体的な方法例が現れますので、それらも参考してみてください。あなたがやりやすいことから一つ始めてみましょう。

なお、あなたはこの6か月間に、職場と職場以外の両方において、大きなストレスとなりうる出来事を経験しています。そのため、いつもよりストレスの影響を受けやすい状態にありますので、日々の生活の中で、より積極的にストレス対処を行うていくことをお勧めします。

“メンタルろうさい”を利用して

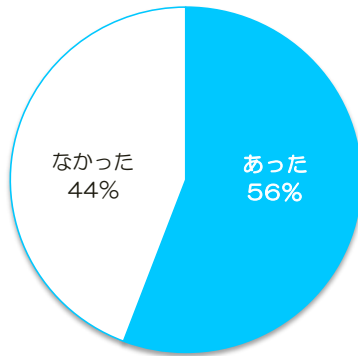
首都圏の A 社の従業員を対象として、“メンタルろうさい”利用後のストレス対処への気づきと実施意欲、感想を尋ねました。

ストレス対処について

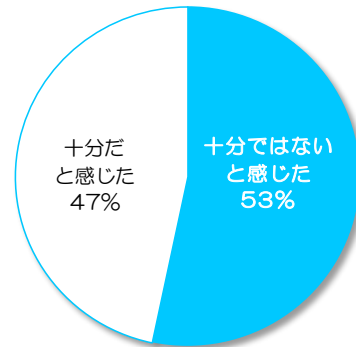
【ストレス対処への気づき】

“メンタルろうさい”の利用後にストレス対処への気づきについて尋ねたところ、自分のストレス対処の特徴で気づいたことが「あった」人が過半数でした。また、現在やっているストレス対処法について半数以上の人「十分ではない」と感じていました。

自分のストレス対処の特徴への気づき



現在やっているストレス対処で十分か



【ストレス対処の実施意欲】

“メンタルろうさい”の利用前後でストレス対処の実施意欲を調査しました。

“メンタルろうさい”利用後に、毎日の生活での起こるストレスを減らすための努力をしているかを尋ねたところ、

「今もしていないし、これから先もするつもりはない」と回答した意欲のない人の割合が減少し、「始めようと思う／実行している」と回答した人が増えました。



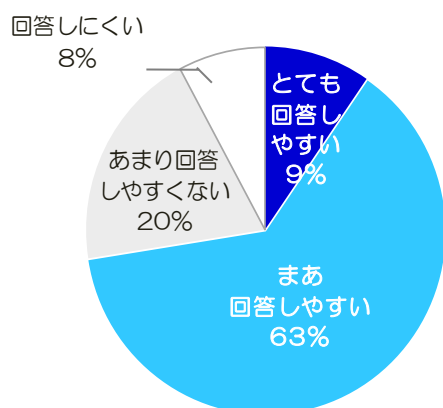
“メンタルろうさい”を利用することで、
ストレス対処の実施意欲を示す人が増えました。



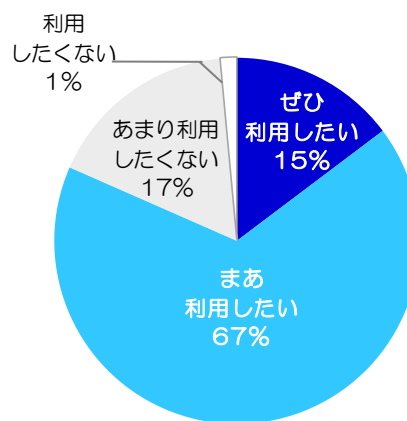
感想

“メンタルろうさい” 利用後に、使い勝手や参考になったかどうか等の感想を尋ねました。72%が「回答しやすかった」とし、82%が「また利用したい」と回答しました。また、91%が「結果報告書の内容と自分の状態が合っている」とし、98%が「結果報告書が参考になった」と回答しました。

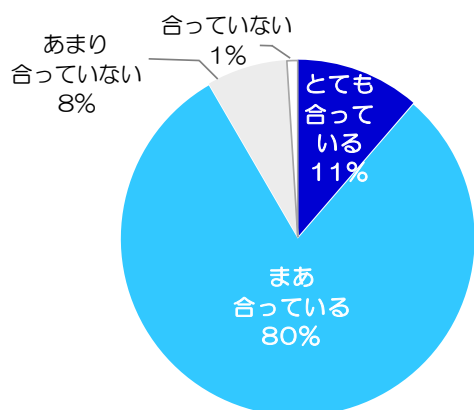
回答しやすさ



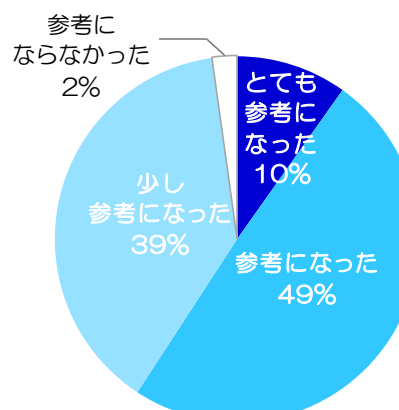
また利用したいか



報告書と自分の状態が合っているか



報告書は参考になったか



“メンタルろうさい”の活用方法

— 事業主・産業保健スタッフ・人事労務担当の方へ —

事業所調査結果報告書

“メンタルろうさい”を事業所単位で実施した場合、事業所全体や各部署単位でのメンタルヘルス状況を、「事業所調査結果報告書」としてご報告します。

報告書では集団全体での結果をフィードバックしますので、従業員個人が特定されることはありません。事業所全体の状況を把握しメンタルヘルス対策にお役立てください。

事業所単位での利用の流れ

事業所単位で“メンタルろうさい”の利用を申し込む

↓ ※利用をご希望の方はメールでお問い合わせください
E-mail アドレス：mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp

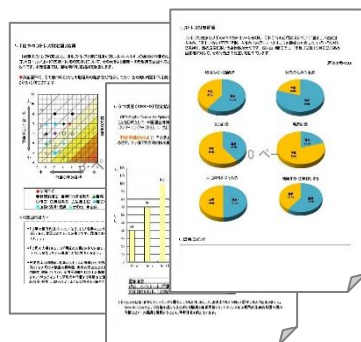
従業員が個別に“メンタルろうさい”を利用する



後日、「事業所調査結果報告書」が事業所宛てに届く

報告内容

| | |
|----------------------|--|
| 仕事のストレス判定図 | 職場ストレスと関連が高いとされる「仕事量と裁量度」「上司の支援と同僚の支援」についての職種別判定結果 |
| 要因別の職場のストレス評価 | 11種の職場ストレス要因について、集団全体としての全国平均との相対的評価 |
| うつ病（うつ状態）自己評価尺度の判定結果 | うつ病（抑うつ状態）のリスクについての集団全体の得点傾向 |
| 生活習慣評価 | 運動、食事、睡眠等のライフスタイルについての集団全体としての状況 |
| ストレス対処評価 | ストレス対処法を6つにまとめ、それぞれについての活用状況における集団全体の傾向 |

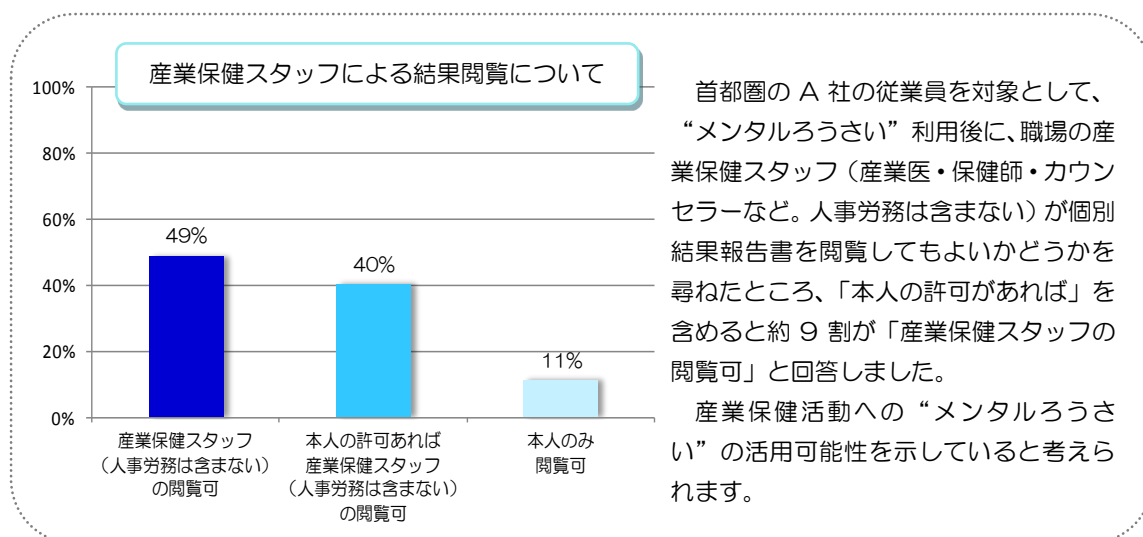


事業所調査結果報告書の内容

事業所のメンタルヘルス対策への活用

【産業保健活動への活用】

“メンタルろうさい”を利用することで、ストレス対処の実施意欲を示す人が増えることが示されており（P8），“メンタルろうさい”の実施後に産業保健活動（保健指導、カウンセリング、メンタルヘルス研修等）を行うことで個人のストレスへの取り組みや仕事に対するモチベーションの向上、働きやすい職場づくりの推進に寄与できる可能性があります。



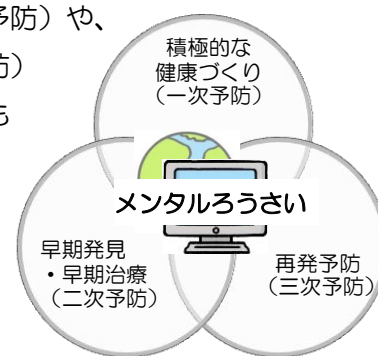
【人的パワー不足のサポートとしての活用】

中小企業などの事業所では十分なメンタルヘルス対策を実施することに限界がある場合が少なくありません。“メンタルろうさい”を活用することで、人的パワーをかけずに全従業員に対するストレスチェックを実施し、専門的な判定結果とアドバイスを提供することが可能です。

【予防活動への活用】

“メンタルろうさい”は従業員の疾病の早期発見・早期治療（二次予防）や、健康を維持・増進し疾病を予防していく積極的な健康づくり（一次予防）に役立てられます。インターネット環境があればいつでもどこからでも自身のメンタルヘルスをチェックしアドバイスを得られますので、例えば海外赴任中の方のメンタルヘルス支援にも役立てられます。

また、“メンタルろうさい”はうつ病等の精神疾患で休業している従業員の、復帰後の経過観察にも利用でき、職場復帰後の再発予防（三次予防）にも役立てることができます。



お問い合わせ先

独立行政法人 労働者健康安全機構

横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター 山本晴義

E-mail アドレス：mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp