

# ストレス耐性を高める学習とストレス調査により、メンタルヘルス不調者の発生予防を支援し、心豊かな社会の実現に貢献します。

メンタルヘルスケアに取り組む

## 3つの理由

### 1. 法令遵守

労働関係法令(労働基準法、労働安全衛生法など)による従業員のメンタルヘルスを含む安全配慮義務

### 2. リスクマネジメント・CSR

メンタルヘルス不調による労災補償請求や企業イメージ失墜などのリスク回避

### 3. いきいき職場の実現

社員がいきいきと働く職場づくりによる生産性向上、企業競争力の強化



「じぶんでできるMental Care」の

## 3つの特徴

### 認知行動療法の考え方を活用した数少ない教育プログラム

17 ストレスの基礎知識

ストレッサーとは、ストレスのもと(要因)のことです。ストレス反応とは、ストレッサーによって引き起こされる心身の反応のことを示しています。

ストレッサー  
ストレスのもと  
仕事が多い  
家に帰りに追われている  
上司が厳しい  
部下のマネジメント  
顧客のクレーム対応、など

ストレス反応  
心身の反応  
食欲が落ちる  
おっくう感が強い  
質が悪い  
眠れない  
記憶、物忘れが増えた、など

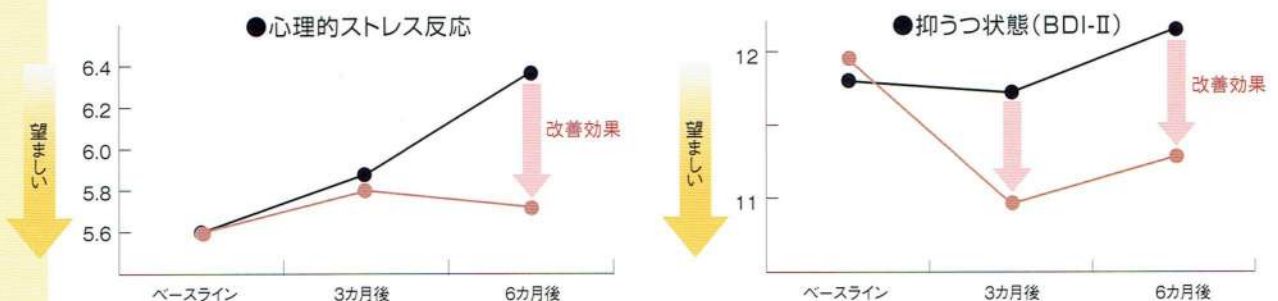
10 ストレスへの向き合い方(コラム法)

では、このAさんの例をさっきの5つの視点に沿って整理してみましょう。

5つの視点

【状況】上司に怒られた  
【思考】自分はダメな上司に怒られるかされた  
【感情】不安、悲しい  
【行動】仕事に手が付かない  
【身体反応】胃が悪い

### メンタルヘルスの予防効果を学術的に確認



第12回日本認知法学会 大会企画シンポジウム4 職場における遠隔認知行動療法プログラムの展開、話題提供2「労働者を対象にしたインターネット認知行動療法(iCBT)の効果-無作為比較試験」今村幸太郎、川上憲人(東京大学大学院医学系研究科)、古川壽亮(京都大学大学院医学研究科)より

### 「新職業性ストレス簡易調査票」を用いたストレス調査により集計/分析を効率化

3. 職場改善で注目すべき個別要素をランキング形式で抽出

1. パソコン、スマートフォン、紙によるストレス調査に対応可能

2. 調査結果をビジュアルに表示、印刷することも可能

4. 「高ストレス者のカットオフ基準」に対応

「じぶんでできるMental Care」ご利用イメージ

1

設問

設問回答画面



「新職業性ストレス簡易調査票(※1)」に準拠  
スマートフォンからでも入力可能

ストレス調査結果画面



「ストレス反応」「仕事上のストレス要因」「修飾要因」を  
グラフやコメントでわかりやすく確認

いきいきプロフィール画面



組織ごとに、仕事へのポジティブな関わり(ワーク・エン  
ゲージメント)、職場の一体感などをグラフで確認。  
全国の標準データと比較評価が可能

高ストレス者の抽出画面



「ストレスに関する症状・不調として確認する事が適当な  
項目等に関する調査研究報告書」(※2)に示された  
「高ストレス者のカットオフ基準」に対応

2

ストレス調査

仕事に役立つメンタルヘルスシリーズ



・認知行動療法の考え方を予防に活用した学習プログラム  
・メンタルヘルス不調の未然予防効果に関するエビデンスあり  
(東京大学 川上憲人教授監修)

学習

その他の機能

一括取り込み

- 紙による調査結果や利用者情報を一括取り込み

リマインダー

- 調査入力忘れや未学習者への自動メール通知

チケット発行

- 利用回数や利用期間を管理者のニーズに応じて変更可能

利用者管理

- 多面的(組織、役職、業務 etc...)な分析を可能にする属性管理

セキュリティ機能

- ワンタイムパスワード、各種ログ取得 etc...

※1.平成21-23年度厚生労働科学研究費補助金(労働安全衛生総合研究事業)「労働者のメンタルヘルス不調の  
第一次予防の浸透手法に関する調査研究」の成果物

※2.平成22年10月独立行政法人 労働安全衛生総合研究所「ストレスに関連する症状・不調として確認することが  
適当な項目等に関する調査研究」の成果物