

こころの保健室

メンタルヘルス対策支援ASPサービス

# 「こころの保健室」操作ガイド

一般ユーザー用 ~VOL.1.6~

2023.6.24

## ■初回ログイン方法①

ここではこころの保健室に初めてログインする方法をご説明いたします。

まず、企業の管理者から通知されたURLをブラウザに入力して、こころの保健室にアクセスしてください。このURLは、企業ごとに異なります。アクセスすると下図の画面が表示されますので、こころの保健室をクリックしてください。



## ■初回ログイン方法②

右のページにアクセスできましたら、このページをお気に入りに登録してください。次回からURLの入力の必要がなくなります。

### ログイン方法

企業管理者から通知されたユーザIDと初期パスワードを入力して、ご確認の上、ログインを押して下さい。



「こころの保健室」利用者サイトです。

お知らせ

2016-04-01

4月1日 こころの保健室がリニューアルされました。このページをブックマークしておくと便利です。

「こころの保健室」では、ストレスチェックと疲労度チェックの受診と結果確認、及びメンタルヘルス研修に対応したeラーニングが、PCやスマホから何時でも自由にご利用いただけます。

※ユーザIDは、社員番号になります。

2016-03-28

最初にこの画面をブックマークしておくと便利です。

2016.4.1 バージョンアップに伴い、ログイン方法が変更になります。まず、企業管理者より通知されたIDとパスワードでログインしてください。その後で任意のパスワードを設定してください。旧バージョンで一度ログインされている方でもパスワードの再設定が必要です。

ユーザID  
メールまたはユーザID

Password  
パスワード

ログイン

☞パスワードを忘れた場合はこちら

☞ログインできないときはこちら

## ■初回ログイン方法③

初期パスワードを入力します。

任意のパスワードを設定します。  
\* 半角英数字を使用。  
\* ユーザIDと同じパスワードは使用できません。  
\* 初期パスワードと同じパスワードも使用できません。  
\* パスワードの文字数は画面に表示されている文字数で設定してください。

初期パスワードを、あなたしか知らないパスワードに変更してください。

現在のパスワード

新パスワード（6文字以上）

新パスワード確認

お名前（ご本人確認のためご入力ください）

メールアドレス（登録必須です）

変更する

氏名を入力してください。  
スペースは入れなくても結構です。  
データベースに登録されている氏名と違う場合はエラーとなります。  
メールアドレスを入力するように設定されている場合は、メールアドレスを入力してください。

メールアドレスを必須に設定されていて、アドレスが登録されていない場合に表示されます。メールアドレスはシステムからの連絡に使用されます。

## ■初回ログイン方法④

ログイン画面に戻りましたら、  
再度ユーザIDと前画面で設定した  
任意のpasswordを入力し、  
ログインを押して下さい。  
これでTOP画面に遷移します。  
入力を7回間違えるとロックされます。



## ■ログイン画面説明

最新の操作ガイドが別画面で開きます。

パスワードを忘れた場合やロックが掛かってしまった場合は、ここをクリックし、表示される画面に、既に登録してあるメールアドレスを入力して送信してください。登録されているアドレス宛に新しいパスワード設定のメールが届きます。  
\*迷惑メールでフィルターの設定がされている場合は、[info@licenseroom.jp](mailto:info@licenseroom.jp)を許可リストに登録してください。

ログインに関する説明が表示されます。



# ■TOP画面説明①

ストレスチェックが行えます。

疲劳度チェックが行えます。

相談窓口が閲覧できます。

eラーニングはこちらからお入りください。受講可能なコースが表示されます。

再受講はこちらから。

※ご注意：TOP画面に表示される内容はご契約内容によって異なります。

こころの保健室

メルアドレス登録/変更 パスワード変更 ログアウト 日本 一郎様

HOME eラーニング ストレスチェック 疲労度チェック アンケート 相談窓口

お知らせ

2016-04-01 4月1日 こころの保健室がリニューアルオープンしました。  
コースの受講状況は、メンタルヘルス研修を受講することができます。

受講リスト

メンタルヘルス・入門コース 未着手 期間：2016-09-01 - 2016-09-30

このコースでは、メンタルヘルスに関する基礎知識を学ぶことができます。

▶受講する

過去に実施したeラーニングを閲覧できます。スキルアップのための自主学習や復習にご活用ください。

過去の受講履歴／自主学習はこちら

ストレスチェック制度について

ストレスチェック制度とは

平成26年の労働安全衛生法改正により、事業者にストレスチェックと面接指導を義務づける制度が創設されました。各個人が定期的にストレスチェックを行うことで、自らのストレスの状況について気付きを促し、メンタルヘルス不調を予防することを目的にしています。

こころの保健室でできること

このサイト「こころの保健室」は、皆さんのストレスチェック、メンタルヘルス研修などができます。また、不安やご心配事がある方はぜひ相談窓口をご利用ください。法律の定めにより、上司や雇用者に対して、ストレスチェック結果や産業医面談などのプライバシー情報が本人の同意なく開示されることはありません。

## ■TOP画面説明②

メールアドレスはこちから登録・変更が可能です。

パスワード変更はこちから。

こころの保健室

■ メールアドレス登録/変更

■ パスワード変更

LOGOUT

日本 一郎様

HOME

eラーニング

ストレスチェック

疲労度チェック

アンケート

相談窓口

お知らせ

2016-04-01 4月1日 こころの保健室がリニューアルオープンしました。  
こころの保健室ではメンタルヘルスに関する研修を受講することができます。  
また、ストレスチェックなども自由に利用できます。  
自身の心の健康にお役立て下さい。

ストレスチェック制度について

ストレスチェック制度とは  
平成26年の労働安全衛生法改正により、事業者にストレスチェックと面接指導を義務づける制度が創設されました。各個人が定期的にストレスチェックを行うことで、自らのストレスの状況について気付きを促し、メンタルヘルス不調を予防することを目的にしています。

こころの保健室でできること  
このサイト「こころの保健室」は、皆さんのストレスチェック、メンタルヘルス研修などができます。また、不安やご心配事がある方はぜひ相談窓口をご利用ください。法律の定めにより、上司や雇用者に対して、ストレスチェック結果や産業医面談などのプライバシー情報が本人の同意なく開示されることはありません。

【ご注意】  
メールアドレスが登録されてないと、パスワードを忘れた時などにシステムからの連絡が出来ません。  
登録済でない方は登録するようお願いします。

過去に実施したeラーニングを閲覧できます。スキルアップのための自主学習や復習にご活用ください。

過去の受講履歴／自主学習はこちら

# ■eラーニング説明

こころの保健室

HOME eラーニング フォーム

お知らせ

2016-04-01 4月1日 こころの保健室がリニューアルオープンしました。  
こころの保健室ではメンタルヘルスに関する研修を受講することができます。  
また、ストレスチェックなども自由に利用できます。  
自身の心の健康にお役立て下さい。

受講リスト

受講期間内に研修を修了してください。進捗状況は管理者や部門長が閲覧できます。

メンタルヘルス・入門コース 未着手 期間：2016-09-01 - 2016-09-30

このコースでは、メンタルヘルスに関する基礎知識を学ぶことができます。未着手 ▶受講する

過去に実施したeラーニングを閲覧できます。スキルアップのための自主学習や復習にご活用ください。

現在開催中のeラーニングのコースはこちらに表示されます。  
▶受講する からお入りください。

eラーニングアイコンをクリックすると、下図が表示されます。右側のeラーニングメニューの過去教材の自主学習・受講履歴から過去の教材が受講できます。

ストレスチェック制度について

ストレスチェック制度とは

eラーニングのプロフィール紹介

「こころの保健室」教材のプロフィール

こころの健康について学習しましょう

メンタルヘルスケアに必要な知識を習得することで、ストレスを低減することができます。受講可能なコースはトップページのお知らせの下に表示されていますので、そちらから受講することができます。

教材のご案内

監修者：赤坂クリニック 坂元薫うつ治療センター長 坂元 薫

◎何時でも好きな時に学習ができます。  
教材は日本を代表する精神科医が全面監修しています。

1982年 東京医科歯科大学卒業  
1985年 ドイツ・ボン大学留学  
1993年 東京女子医科大学神経精神科講師  
1999年 同助教授  
2007年 同教授  
2016年 現職

◆専門分野  
臨床精神薬理学、精神病理学、気分障害、不安障害の臨床研究

◆主な著書  
気分「障害の臨床・経験とエビデンス」「うつ病の誤解と偏見を斬る」「そのからだの不調、ホントはうつですよ」「非定型うつ病」

◆テレビ出演  
「名医にQ: NHK 教育」「世界一受けたい授業: 日本テレビ」他

## ■ストレスチェック画面説明①

TOP画面のストレスチェックをクリックすると下のページに遷移します。  
ストレスチェックの実施期間中のみ、実施期間中である旨がポップアップで表示されます。  
実施期間中は、本人の他、実施者（産業医）に個人結果が提供されます。  
実施期間外は、この表示はされず、実施結果は本人以外閲覧できません。  
説明をご覧になってから「OK」をクリックしてください。



## ■ストレスチェック画面説明②

ストレスチェックの説明が表示されます。  
✓チェックを開始をクリックすると  
ストレスチェックが開始されます。

ストレスチェックとは



職場におけるストレス問題とそれによるストレス性健康障害は、長期にわたる欠勤や過労死などの関連性が報告されており、職場における健康管理上、重要な問題となりつつあります。

自分の健康を保つためには、健康診断と同様、自分のストレス状態について定期的にチェックし適切な対処をすることが求められます。

厚生労働省の「職業性ストレス簡易調査票」は、既存の多くのストレスに関する質問票を検討して作られたもので、現場で簡単に測定評価することができる信頼性の高い調査票です。「職業性ストレス簡易調査票」を年に一回必ず実施するように推奨されています。

皆さんもストレスチェックを実施し、自分のストレス状態の把握に努め、ストレスの軽減にお役立てください。

セルフチェックは一日に一回、実施可能です。本日は実施済みです。

✓ チェックを開始

## ■ストレスチェック画面説明（結果表示）

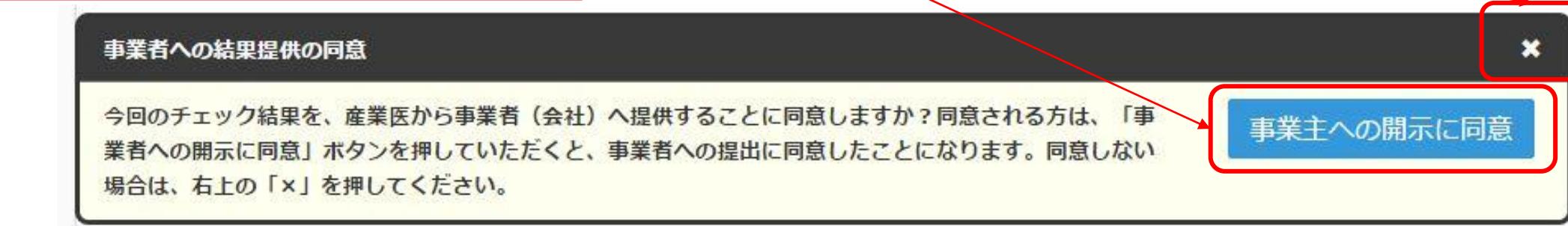
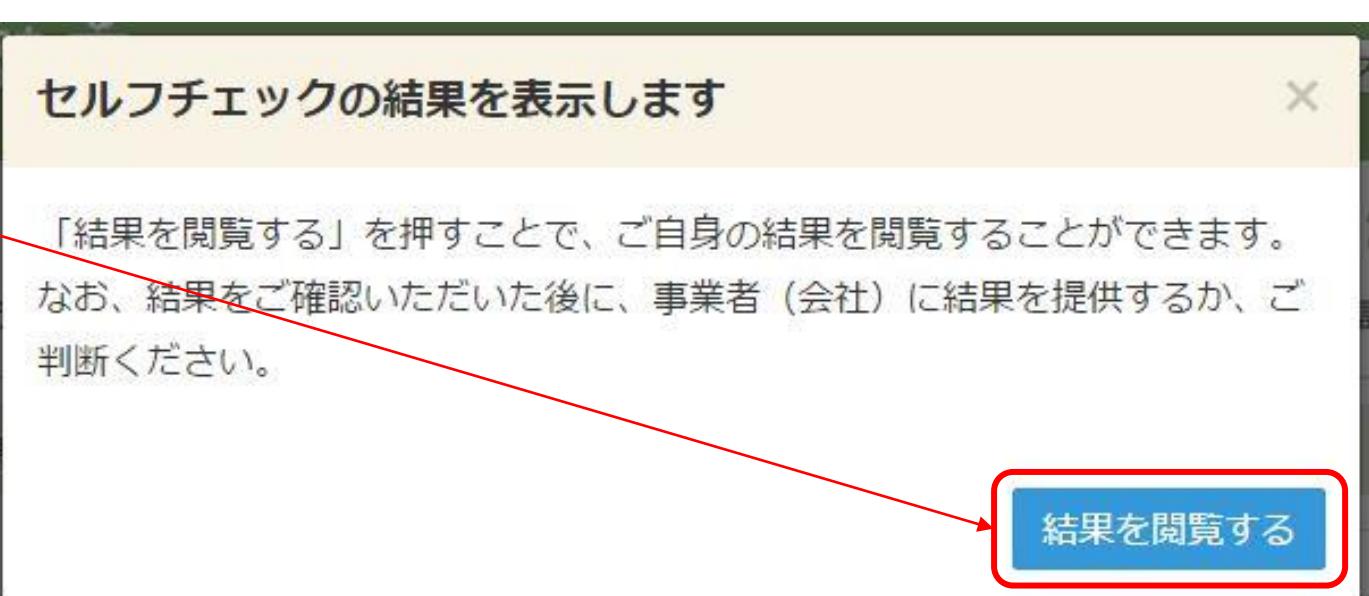
57問の質問に全て回答すると結果ページに移り、右の説明がポップアップで表示されます。

お読みになったうえで「結果を閲覧する」をクリックしてください。この時点では本人と実施者（産業医）しか結果は閲覧できません。

画面の下に、今回の結果を事業主へ開示するかどうかの同意画面がポップアップで表示されます。

同意をクリックした場合、事業主も結果を閲覧できます。

実施者のみに提供したい場合は、  
×をクリックしてください。



# ■ 推奨環境

こころの保健室をより安全で快適にご利用いただくため、下記の環境を推奨しております。  
(推奨環境とは、OSおよびブラウザ両方の条件を含んだ環境となります。)

## 【PC版 こころの保健室 / みんなの学習室】

### [ブラウザ]

Microsoft Edge 最新版  
Firefox 最新版  
Google Chrome 最新版  
Safari 最新版



## 【モバイル版 こころの保健室 / みんなの学習室】

Android (スマートフォン、タブレット) 、 iPad、 iPhone

(画面の小さいスマートフォンでは、一部の機能が使いづらい場合がございます)

※推奨環境以外では、正常に機能しない場合がございます。

こころの保健室を存分に利用して、  
是非ご自身の心のケアにお役立て下さい。

