

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

管理監督者（所属長）用 ~VOL.2.0~

2018.7.17

## ■管理機能入口

The screenshot shows the homepage of the 'こころの保健室' (Heart Health Room) website. At the top, there is a navigation bar with links for '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', and '相談窓口'. On the right side of the navigation bar, there are user profile icons for '日本太郎様' (Nihon Taro-san) and links for '管理・進捗確認' (Management - Progress Confirmation), 'メールアドレス登録/変更' (Email Address Registration/Change), 'パスワード変更' (Password Change), and 'ログアウト' (Logout). A red box highlights the '管理・進捗確認' button, and a red arrow points from it to a yellow callout box containing the text: '所属長権限を付与されたユーザIDでログインすると、TOP画面に入口が表示されます。' (When a user with department manager authority logs in with their ID, the entrance to the TOP page will be displayed.).

所属長権限を付与されたユーザIDでログインすると、TOP画面に入口が表示されます。

※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。

## ■管理コントロールパネル

管理コントロールパネルが開きます。管理画面のホームとなります。  
なお、付与された権限の種類によって、表示される内容は異なります。

LicenseRoomManager ホーム セルフチェック eラーニング マスタ管理 マニュアル 山田九郎

コントロールパネル

▶セルフチェック管理  
セルフチェック実施管理  
個人別実施履歴

▶eラーニング管理  
提供コンテンツ開催  
eラーニング実施管理

▶アンケート・クイズ管理  
クイズ・アンケート実施管理

▶マスタ管理  
ユーザ管理（登録・変更）  
ユーザグループ管理  
部署マスタ管理  
事業所マスタ

▶ご要望・不具合・ヘルプ  
山田九郎さんの権限情報  
ご要望・不具合連絡  
ヘルプマニュアル

みんなの学習室（eラーニング）  
こころの保健室（ストレスチェック）

ここから操作ガイドが閲覧できます。

## ■セルフチェック実施管理

\*所属長1, 2, 3権限

実施中及び過去に実施されたストレスチェックと疲労度チェックの一覧が表示されます。

ホーム / セルフチェック管理

### セルフチェック実施管理

	状態	区分	対象	開始日	終了日	メモ
■ 実施状況/分析	実施中	ストレスチェック	全ユーザ	2017-04-02	2017-05-06	
■ 実施状況/分析	終了	ストレスチェック	全ユーザ	2016-10-05	2016-11-30	
■ 実施状況/分析	終了	ストレスチェック	全ユーザ	2016-04-18	2016-05-06	

前へ 次へ

ここから実施期間別の状況が確認できます。

## ■セルフチェック実施管理（部署別進捗） \*所属長1, 2, 3権限

自部署及び子部署の部署別実施状況が確認できます。

▲ ホーム / セルフチェック管理 / 進捗確認・結果分析 / 部署別進捗

開催内容の概要

ストレスチェック

[期間終了]  
開始日：  
2018/07/10  
終了日：  
2018/07/13  
人事担当者は、同意  
があった場合のみ結  
果の閲覧が可能

ストレスチェック進捗状況（部署別）

▼印の項目は並び替えができます。

(事業所を選択) (部署を選択) 検索 実施対象者へメール送信 ダウンロード

事業所▼	部署コード▼	部署▼	実施状況	対象者▼	未実施▼	実施済▼	進歩率▼
東京事業所	12300	制作部 1	ユーザ別進捗	51	49	2	3.9% 4%
				51	49	2	3.9% 4%

進捗管理

部署進捗 (赤枠)

グループ進捗

受検者一覧

部署ごとの受検者の進捗状況が閲覧  
できます。

## ■セルフチェック実施管理（グループ別進捗） \*所属長1, 2, 3権限

自部署及び子部署のグループ別実施状況が確認できます。

ホーム / セルフチェック管理 / 進捗確認・結果分析 / 部署別進捗

開催内容の概要

ストレスチェック  
[期間終了]  
開始日：  
2018/07/10  
終了日：  
2018/07/13  
人事担当者は、同意  
があった場合のみ結  
果の閲覧が可能

進捗管理

部署進捗

グループ進捗

受検者一覧

ストレスチェック進捗状況（ユーザグループ別）

▼印の項目は並び替えができます。

(ユーザグループを選択) 検索 ダウンロード

ユーザグループ▼	実施状況	対象者▼	未実施▼	実施済▼	進捗率▼
営業職	ユーザ別進捗	1	1	0	0.0%
B	ユーザ別進捗	9	9	0	0.0%
店舗	ユーザ別進捗	19	19	0	0.0%
新入社員	ユーザ別進捗	6	6	0	0.0%
A	ユーザ別進捗	11	10	1	9.1% 9%
C	ユーザ別進捗	4			
管理職	ユーザ別進捗	1			
派遣社員	ユーザ別進捗	1	1	0	0.0%

グループごとの受検者の進捗状況が  
閲覧できます。

# ■セルフチェック実施管理（個人別進捗） \* 所属長1, 2権限

ユーザ別の進捗状況が確認できます。

▼印の項目は並び替えができます。

ここから未受検者へのメール配信画面に移れます。

対象者へメール送信

ダウンロード

進捗状況一覧がダウンロード出来ます。

ここから個別にメールが送信できます。

xxxxxxxx@aaaaa.co.jp

ID	氏名	所属	実施状態	実施日	提供同意	メール	送信設定
1	12204	所属長4	12300 制作部 1	未着手			送信する
2	12348	サンプル4	12300 制作部 1	未着手			送信する
3	123	サンプル34	12300 制作部 1	未着手			送信する
4	12461	サンプル20	12300 制作部 1	未着手			送信する
5	112369	サンプル19	12300 制作部 1	未着手			送信する
6	12200			未着手			送信する
7	12340			未着手			送信する

# ■ストレスチェック（組織分析①） \* 所属長 1 権限

部署ごとの健康リスクが表示されます。  
100が全国平均です。100を超えるほど健康リスクが高くなります。

ホーム / セルフチェック管理 / 進捗確認・結果分析 / 組織分析（部署別）

開催内容の概要

ストレスチェック  
[期間終了]  
開始日：2018/02/27  
終了日：2018/02/27  
人事担当者は、同意があった場合のみ結果の閲覧が可能

進捗管理

部署進捗  
グループ進捗  
受検者一覧

分析メニュー

組織分析（部署）**（赤枠で囲まれています）**  
組織分析（グループ）  
個人分析  
高ストレス判定  
労基署報告

◀ スケジュール一覧へ戻る

ストレスチェック組織分析（部署別）

▼印の項目は並び替えができます。

（事業所を選択） ▼ (部署を選択) ▼ 検索 ダウンロード (Excel2007)

事業所	部署コード	部署	組織分析	実施人数	開示人数	量的負荷	コントロール	健康リスク(A)	上司の支援	同僚の支援	健康リスク(B)	総合健康リスク
東京事業所	12300	制作部	詳細分析	45	0	8.0	7.6	97.2	6.8	7.5	113.0	109.8

• 組織分析（部署）の3画面（一覧、分析表、判定図）は、チェックを実施した時点の部署名で表示されます。2017/07以前のデータは、2017/07時点の部署名で表示されます。  
[現在の部署との対照表]  
• 人事労務担当者は、被検者が10人以上または全員が開示している場合のみ、組織分析を閲覧可能です。子部署を含め10人以上になる場合に表示可能です。（ver.2.1）  
• 受検者平均は、所属長として閲覧している部署は集計対象外です。担当部署が設定されている場合は、担当部署での実施者平均、それ以外の場合は全社平均です。

自部署と配下の部署の分析表及び判定図がご覧いただけます。（次頁参照）  
受検者が設定人数未満の場合は数値は表示されません。  
但し、部署の全員が開示に同意している場合は表示されます。

# ■ストレスチェック（組織分析②） \* 所属長1権限

尺度ごとの詳細が素点で表示されます。

ホーム / セルフチェック管理 / 進捗確認・結果分析 / 部署分析表

開催内容の概要

ストレスチェック  
[期間終了]  
開始日：2018/02/27  
終了日：2018/02/27  
人事担当者は、同意があった場合のみ結果の閲覧が可能

進捗管理

部署進捗  
グループ進捗  
受検者一覧

分析メニュー

組織分析（部署）  
組織分析（グループ）  
個人分析  
高ストレス判定  
労基署報告

スケジュール一覧へ戻る

ストレスチェック分析表（部署）

組織分析表 判定図 実施履歴

所属長または人事労務担当者権限で閲覧  
実施者が10人以上、または全員開示に同意している場合に閲覧可能です。（当部署は10人以上が実施済）

この部署のみ集計する 全員（男女） 級込み

制作部（45人） 部署平均 全社平均

ストレスの原因と考えられる因子		8.0	8.1
		9.1	9.0
職場の対人関係でのストレス		1.5	1.5
		7.0	6.6
職場環境によるストレス		2.2	2.1
		7.6	7.8
		3.0	3.0
		2.7	2.8
		2.7	2.8
活気		6.8	6.8

選択した部署の健康リスクが表示されます。

全社の詳細が表示されます。  
人数が設定人数未満の場合は表示されません。

自部署のみ表示または子部署も含めるかの選択ができます。  
単独では設定人数未満の部署でも合計が設定人数以上であれば表示されます。

選択組織（45人）

尺度	平均点	健康リスク
量的負担	8.0	(A) 97.2
コントロール	7.6	
上司の支援	6.8	(B) 113.0
同僚の支援	7.5	
総合健康リスク (A)×(B)÷100		109.8

組織全員（88人）

尺度	平均点	健康リスク
量的負担	8.1	(A) 96.4
コントロール	7.8	
上司の支援	7.3	(B) 103.0
同僚の支援	8.0	

# ■ストレスチェック（組織分析③） \* 所属長1権限

ストレスチェック 部署・全社比較：12300 制作部

<判定図> 12300 制作部

組織分析表 判定図 実施履歴

組織情報  
組織名 12300 制作部  
所属者数 45名  
実施者数 45名 (男性：35名／女性：10名)

印刷する  
この部署のみ集計する ▼ 絞込み

ストレス判定図

●が対象の組織の平均点です。グラフの赤い部分に近い程、健康リスクが高くなります。  
全員集計については、男性が0名の場合でも、男性の集計方法で算出しています。

参考値：△全国平均 □管理職 ○専門技術職 ◇事務職 ▲営業職

全員 男性 女性

仕事の量的負担(点数) 仕事のコントロール(点数)

仕事の量的負担(点数) 上司の支援(点数)

同僚の支援(点数) 上司の支援(点数)

仕事の量的負担(点数) 同僚の支援(点数)

同僚の支援(点数) 上司の支援(点数)

自部署のみか、子部署を含めるかの選択ができます。  
単独で設定人数未満の部署でも部署合計が設定人数以上であれば表示されます。

全国平均との比較がグラフで表示されます。  
●印が赤いゾーンに近いほど健康リスクが高くなります。  
全員分は男性の計算方法で算出しています。

# ■ストレスチェック（組織分析④）

## 「分析表」と「判定図」の見方

### 総合した健康リスクの計算

- ・「仕事の量的荷重と仕事のコントロール」判定図で読みとった健康リスクと、「職場の支援」判定図で読みとった健康リスクを総合して、この職場の仕事のストレスによる健康リスクを計算するには、この2つの健康リスクをかけ算し、100で割ります。例えば量と自由度判定図で110、職場の支援判定図で120の値が得られている場合には、総合した健康リスクは $132 (=110 \times 120 \div 100)$ となります。
- ・判定図から得られた健康リスクは、現在の職場の仕事のストレス要因が、どの程度従業員の健康に影響を与える可能性があるかの目安となるものです。健康リスクがいくつを越えれば対策が必要かという基準はありませんが、現状よりも健康リスクを少しでも低下させる努力が必要です。例えば健康リスク120は、従業員のストレス反応（ゆううつや不安）、医療費、疾病休業が通常の20%増しと予想される状態です。対策によって健康リスクを100（平均程度）あるいはさらに改善できれば、従業員、事業所および健康保険組合にとって大きな利益があると予想されます。健康リスクが150を越えたケースでは健康問題が顕在化している例が多く、早急な改善が必要な状態と思われます。
- ・健康リスクを低下させるために、職場環境、作業内容あるいは職場組織の改善によって仕事のストレス要因を減少することが必要です。特に、判定図において標準集団よりも問題である（仕事の量的荷重の場合はより多い場合、その他の場合はより低い場合）ことがわかった要因について対策を進めることができます。

### 1. 「仕事の量的負担－仕事のコントロール」判定図

- ・判定図上に記号で示されている標準集団の値（これまでの調査における平均値）とくらべて、この職場の仕事量と仕事のコントロールの特徴を判定します。仕事量が高いほど、また仕事のコントロールが低いほど、仕事上のストレスが生じやすい環境にあると考えられます。
- ・同じ性別、年齢でも、職種によって仕事の量的負担と仕事のコントロールの平均点は異なります。判定図では、おおよその目安としてこれまでの調査で得られたそれぞれの職種の平均点をプロットしておりますので、判定の参考にしてください。
- ・判定図上の斜線は、仕事のストレスの特徴から予想される心理的ストレス反応や検査の異常値、病気の発生などの健康問題の危険度（健康リスク）を、標準集団の平均を100とした数値で示しています。120のライン上に平均点が位置する職場では健康問題が20%多めに、80のライン上では、20%少なく発生すると推定されます。
- ・職場の平均点がどのライン上に乗っているかから、健康リスクの数値を読みとて下さい。点がラインとラインの間に位置している場合には、中間値を読みとて下さい。平均点が100のラインと120のラインの間で、120のラインからラインの間の距離の1/4だけ100のラインに近い場合は、 $115 [=120-(120-100) \div 4]$ と読み取ります。この判定図では、点が右下にあるほど仕事のストレスが高く、健康問題が起きやすいと予想されます。得られた値が、仕事の量的荷重と仕事のコントロールの組み合わせから予想されるその職場の「仕事のストレスによる健康リスク」となります。

### 2. 「上司の支援－同僚の支援」判定図

- ・判定図に記号で示されている標準集団の値とくらべて、この職場における上司の支援および同僚の支援の特徴を判断します。上司の支援あるいは同僚の支援が低いほど、仕事上のストレスが生じやすい環境にあると考えられます。
- ・「仕事の量的荷重と仕事のコントロール」判定図と同様に、この職場の平均点が判定図のどの斜線（ライン）上に乗っているかを見て、健康リスクの数値を読みとります。平均点がラインとラインの間に位置している場合には、中間値を読みとて下さい。得られた値が、上司の支援および同僚の支援の組み合わせから予想される「健康リスク」の値となります。

## ■eラーニング実施管理

閲覧したい開催期間の実施状況をクリックします。\*次頁参照

ホーム / 学習スケジュール管理

### 学習コース開催スケジュール管理

タイトルで検索		検索			
状態	開催先	教材タイトル▼	開始日▼	終了日▼	種別▼
実施中	こころの保健室	メンタルヘルス・入門コース	2017-04-02	2017-04-30	購入教材
終了	こころの保健室	メンタルヘルス・入門コース	2016-04-18	2016-04-30	購入教材

実施状況 教材確認  
実施状況 教材確認

前へ 次へ

教材の確認ができます。

## ■ eラーニング実施管理

部署毎の進捗状況が確認できます。

ホーム / スケジュール一覧 / 部署別進捗状況

コース概要

メンタルヘルス・セルフケアコース  
開始日：2017/08/28  
終了日：2017/09/04  
実施状況：受講者：89人、うち修了：0人、全ユーザ、こころの保健室で開催

eラーニング実施管理

進捗（部署）

進捗（グループ）

進捗（受講者一覧）

◀ スケジュール一覧に戻る

eラーニング進捗状況（部署別）

教材タイトル：メンタルヘルス・セルフケアコース  
期間：2017/08/28～2017/09/04、実施状況：受講者：89人、うち修了：0人、全ユーザ、こころの保健室で開催

(事業所を選択) (部署を選択) 検索 実施者へメール送信 ダウンロード

事業所▼	部署コード▼	部署名▼	対象者▼	未着手▼	実施中▼	修了者▼	進捗率
東京事務所	12300	制作部 1	■ 受講者一覧	49	48	1	0%

■ 受講者一覧

■ スケジュール一覧に戻る

部署ごとの受講者状況が閲覧できます。

## ■ eラーニング実施管理

ユーザ別の進捗状況が確認できます。

未実施者に勧奨メールが送れます。  
次頁参照

進捗状況一覧が  
ダウンロードで  
きます。

The screenshot shows the 'e-Learning Implementation Management' interface. On the left, there's a sidebar with 'コース概要' (Course Overview) and 'イーラーニング実施管理' (e-Learning Implementation Management) sections. The '進捗 (受講者一覧)' button in the implementation management section is highlighted with a red box. The main content area displays 'e-Learning個人別進捗状況' (Individual User Progress Status) with a summary for the 'メンタルヘルス・セルフケアコース' (Mental Health Self-care Course). It shows the course started on 2017/08/28 and ended on 2017/09/04, with 89 participants and 0 completed. A large orange box highlights the message '未実施者に勧奨メールが送れます。次頁参照' (Email will be sent to non-participants. Refer to the next page). Another orange box highlights the '進捗状況一覧がダウンロードできます。' (Progress status list can be downloaded) message. Red arrows point from these boxes to the '実施者へメール送信' (Send to Implementer via Email) and 'ダウンロード' (Download) buttons at the top of the progress list table. The table lists five users with their names, departments, progress percentages, and email addresses (one of which is highlighted with a red box). Each row has a '送信する' (Send) dropdown menu.

ID	氏名	所属	状態	進捗	開始日	終了日	メール	送信設定
1	101010	サンプル17	制作部 1	実施中	22%	2017-08-28	xxxxxxxx@bbbb.co.jp	送信する
2	12349	サンプル-5	制作部 1	未着手	0%			送信する
3	12357	人事 太郎	制作部 1	未着手	0%			送信する
4	12363	ユーザ管理 (本社)	制作部 1	未着手	0%			送信する
5	2001	サンプル11	制作部 1	未着手	0%			送信する

## ■メール配信（未受講者への受講勧奨Ⅰ）

未受講者への受講勧奨メールを配信します。送信時の未受講者が対象となります。

ホーム / メール管理 / メール送信

### メール送信

送信メールの概要

未送信  
ストレスチェックの実施者にメールを送信  
実施期間：2016-06-27 ~ 2016-07-31／全社対象

メール送信内容入力

テンプレート（定型文）呼び出し  
(テンプレートを選んでください) 定型文の呼出

送信先 入力必須  
対象者全員へ送信

タイトル 入力必須  
タイトル

メール本文 入力必須  
メッセージ本文

①、②、③、④など機種依存文字は、文字化けするためご利用いただけません。  
差し込み：[name]：宛先氏名、[userid]：ユーザID（例：[name]様へ → 健康太郎様へ）

テンプレート機能が利用できます。  
テンプレートの登録はコントロールパネルのテンプレート管理より行えます。

対象者を選択できます。

本文の頭に[name]様を入れると本人の名前に変換されて送信されます。

## ■メール配信（未受講者への受講勧奨Ⅱ）

受講対象者宛に個別にメールが配信できます。

ホーム / eラーニング実施一覧 / 実施部署一覧 / 個人別進捗状況

コース概要

メンタルヘルス・セルフケア  
コース  
開始日：2017/08/28  
終了日：2017/09/04  
実施状況：受講者：89人、うち修了：0人、全ユーザ（こころの保健室で開催）

eラーニング個人別進捗状況

教材タイトル：メンタルヘルス・セルフケアコース

期間：2017/08/28～2017/09/04、実施状況：受講者：89人、うち修了：0人、全ユーザ、こころの保健室で開催

ID・氏名検索 (事業所を選択) (部署を選択) 検索 (ユーザグループを選択) 実施者へメール送信 ダウンロード

ID	氏名	所属	状態	進捗	開始日	終了日	メール	送信設定
1	101010	サンプル17	制作部 1	実施中	22%	2017-08-28	xxxxxxxx@bbbb.co.jp	送信する
2	12349	サンプル 5	制作部 1	未着手	0%			送信する
3	12357	人事 太郎	制作部 1	未着手	0%			送信する
4	12363	ユーザ管理（本社）	制作部 1	未着手	0%			送信する
5	2001	サンプル11	制作部 1	未着手	0%			送信する

進捗（受講者一覧）

スケジュール一覧に戻る

メールアドレスをクリックすると送信画面に移り、単独配信ができます。

# ■ 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】

### [OS]

Windows Vista, 7, 8, 8.1 ,10  
Mac OS X 10.4以降

### [ブラウザ]

Microsoft Internet Explorer 9、10、11  
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。