

ストレスチェック支援サービス 【80項目版】

標準サービス提供資料の説明書

一般財団法人 全日本労働福祉協会

1. ストレスチェック調査の結果通知について

高ストレスの程度（判定）について

○ 合計点数による評価方法

各設問の回答（①～④）をストレスが高い選択肢を4点、低い方を1点とし、合計点数が一定以上の場合、高ストレス者と選定します。

※ この方法は、単純に合計点数で算出することができますが、各領域（尺度）別での評価を行うことができません。また、ある領域で高いものがあった場合でも、他の領域で低い場合は、相殺されてしまう場合があります。

○ 領域（尺度）別の平均点の合計点数（または平均点）による評価方法

各設問の回答（①～④）を素点換算表（男女別）で各尺度の因子別に5段階評価に換算します。その際、ストレスが高い方を1点、低い方を5点とし、その合計点数が一定以下の場合、高ストレス者と選定します。

※ 男女別に換算しなければならず作業は複雑ですが、個人宛の結果表（個人プロフィール）との整合性がとれ、関連性がわかりやすい評価です。

ストレスのコメントについて

○ A. ストレスの原因と考えられる因子

ストレスの原因となる因子（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、仕事のコントロール度、仕事の活用度、職場の対人関係でのストレス、職場環境によるストレス、仕事の適正度、働きがい）の9尺度により、高リスクと判定された尺度についてコメントを提示します。

○ B. ストレスによっておこる心身の反応

ストレスによっておこる心身の反応となる因子（活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴）の6尺度により、高リスクと判定された尺度について優先順位（特に注意をする必要がある尺度から）を付け、コメントを提示します。

○ C. ストレス反応に影響を与える他の因子

ストレス反応に影響を与える他の因子（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）の3尺度により、高リスクと判定された尺度について優先順位（特に注意をする必要がある尺度から）を付け、コメントを提示します。また、仕事や生活の満足度におけるコメントにおいても併せて提示します。

面談指導の要否について

上記「高ストレスの程度（判定）について」で判定された内容により、面談指導の要否としてコメントを提示します。なお、申出窓口等は事前登録された内容を提示します。

あなたのストレスプロフィールについて

A. ストレスの原因と考えられる因子、B. ストレスによっておこる心身の反応、C. ストレス反応に影響を与える他の因子の3因子別に各因子内の尺度ごとにレーダーチャートとして提示します。なお、レーダーチャートにおいては、内側が一番良い状態（低リスク）で、外側へいくほど悪い状態（高リスク）となっています。

※ 厚労省で例示しております「あなたのストレスプロフィール」は、各尺度で悪くなるものが、内側と外側の基準が混在されて提示しているため、当協会としては、比較評価しやすいように、すべての尺度で外側へいくほど悪い状態（高リスク）となるように変換して提示しております。

また、レーダーチャート左の判定欄については、素点換算表（男女別）で各尺度の因子別に5段階評価の判定（1点～5点）を提示しております。

（ストレスが高い方を1点、低い方を5点）

- 1点：ストレスのリスクが高い／多い
- 2点：ストレスのリスクがやや高い／やや多い
- 3点：普通
- 4点：ストレスのリスクがやや低い／やや少ない
- 5点：ストレスのリスクが低い／少ない

※ 仕事や生活の満足度においては、高リスク者の判定評価には含まれませんが、重要である項目であることから、他の尺度と同様に素点換算表で判定した状況を示しております。

※ 今回評価された結果においては、ストレスのリスクが高い／多い（1点）項目については○印で印字されます。

尺度毎点数による評価について

- （B）心身の自覚症状（ストレスによっておこる心身の反応）
心身の自覚症状（ストレスによっておこる心身の反応）の6尺度の合計点数を提示しております。また、判定においては、12点以下である場合は「＊」が印字され、高ストレスの状況であることが提示されます。
- （A）心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）
心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）の9尺度の合計点数を提示しております。
- （C）当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）
当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）の3尺度の合計点数を提示しております。

○ 合計（A）＋（C）

心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）、および当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）の計 12 尺度の合計点数を提示しております。また、判定においては、26 点以下である場合は「*」が印字されます。

○ 判定欄

上記、（B）心身の自覚症状で「*」が印字された方、および（B）心身の自覚症状の合計点数が 17 点以下であり、かつ合計（A）＋（C）で「*」が印字された方において「*」が印字され、高ストレスの状況であることが提示されます。

※ 合計（A）＋（C）の判定で「*」が印字されていても（B）心身の自覚症状が 18 点以上の場合は高ストレスの状況とはなりませんので、当該判定欄は空白となります。

○ 満足度

仕事や生活の満足度の評価点数を提示しております。

あなたのストレスチェック調査の結果について

A. 心理的な負担の原因（ストレスの原因と考えられる因子）、B. 心身の自覚症状（ストレスによっておこる心身の反応）、C. 当該労働者への支援、D. 満足度（ストレス反応に影響を与える他の因子）において、各設問の回答をストレスが高い選択肢を 4 点、低い方を 1 点とした点数、および各因子の合計点数を提示しております。なお、点数が（ ）書きで記載されている設問は、未回答項目であり、当該尺度で回答された設問の平均点を記載して評価しております。

※ 合計点数が高いほどストレスのリスクが高い状態となります。

合計点数による評価について

○ （B）心身の自覚症状（ストレスによっておこる心身の反応）

心身の自覚症状（ストレスによっておこる心身の反応）の 29 設問の合計点数を提示しております。また、判定においては、77 点以上である場合は「*」が印字され、高ストレスの状況であることが提示されます。

○ （A）心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）

心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）の 17 設問の合計点数を提示しております。

○ （C）当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）

当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）の 9 設問の合計点数を提示しております。

○ 合計（A）＋（C）

心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）、および当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）の計 26 設問の合計点数を提示しております。また、判定においては、76 点以上である場合は「*」が印字されます。

○ 判定欄

上記、（B）心身の自覚症状で「*」が印字された方、および（B）心身の自覚症状の合計点数が 63 点以上であり、かつ合計（A）＋（C）の点数が 76 点以上の場合（「*」が印字された方）は「*」が印字され、高ストレスの状況であることが提示されます。

※ 合計（A）＋（C）の判定で「*」が印字されていても（B）心身の自覚症状が 62 点以下の場合には高ストレスの状況とはなりませんので、当該判定欄は空白となります。

○ 満足度

仕事や生活の満足度の評価点数を提示しております。

2. 結果一覧表について

尺度毎の評価点数による結果一覧表

高ストレス該当者（尺度による評価の場合）、または受検者全員について一覧表を作成します。

- 受検者属性
受検者の属性が印字されます。年齢は契約設定の年齢です。
- 総合評価欄
下記、(B) 心身の自覚症状の合計点数が 12 点以下の方、または (B) 心身の自覚症状の合計点数が 17 点以下であり、かつ合計 (A) 心理的な負担の原因 + (C) 当該労働者への支援の合計点数が 26 点以下の場合「*」が印字され、高ストレスの状況であることが提示されます。
- (B) 心身の自覚症状
心身の自覚症状（ストレスによっておこる心身の反応）の尺度ごとの点数、および6尺度の合計点数が印字されます。
※ 食欲不振、不眠は 23 項目版での尺度となり、57 項目版は身体愁訴に含まれますので、「—」が印字されます。
- (A) 心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）
心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）の尺度ごとの点数、および9尺度の合計点数が印字されます。
- (C) 当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）
当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）の尺度ごとの点数、および3尺度の合計点数が印字されます。
- 合計 (A) + (C)
心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）、および当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）の計 12 尺度の合計点数が印字されます。
- 満足度
仕事や生活の満足度の評価点数が印字されます。

合計点数による結果一覧表

高ストレス該当者（合計点数による評価の場合）、または受検者全員について一覧表を作成します。

- 受検者属性
受検者の属性が印字されます。年齢は契約設定の年齢です。

○ 総合評価欄

下記、(B) 心身の自覚症状の合計点数が 77 点以上の方、または (B) 心身の自覚症状の合計点数が 63 点以上であり、かつ合計 (A) 心理的な負担の原因 + (C) 当該労働者への支援の合計点数が 76 点以上の場合「*」が印字され、高ストレスの状況であることが提示されます。

※ 下記合計点数 (A) + (C) の判定で「*」が印字されていても (B) 心身の自覚症状が 62 点以下の場合高ストレスの状況とはなりませんので、当該総合評価欄は空白となります。

○ (B) 心身の自覚症状

心身の自覚症状 (ストレスによっておこる心身の反応) の 29 設問の合計点数を提示しております。また、判定においては、77 点以上である場合は「*」が印字され、高ストレスの状況であることが提示されます。

○ (A) 心理的な負担の原因 (ストレスの原因となる因子)

心理的な負担の原因 (ストレスの原因となる因子) の 17 設問の合計点数が印字されます。

○ (C) 当該労働者への支援 (ストレス反応に影響を与える他の因子)

当該労働者への支援 (ストレス反応に影響を与える他の因子) の 9 設問の合計点数が印字されます。

○ 合計点数 (A) + (C)

心理的な負担の原因 (ストレスの原因となる因子)、および当該労働者への支援 (ストレス反応に影響を与える他の因子) の計 26 設問の合計点数が印字されます。また、判定においては、76 点以上である場合は「*」が印字されます。

○ 満足度

仕事や生活の満足度の評価点数が印字されます。

ストレス結果一覧表

「合計点数による評価での高ストレス該当者で、かつ尺度による評価での高ストレス該当者」、または「合計点数による評価での高ストレス該当者、または尺度による評価での高ストレス該当者」、または受検者全員について一覧表を作成します。

○ 受検者属性

受検者の属性が印字されます。年齢は契約設定の年齢です。

○ 総合評価欄

下記の合計点数評価で「*」が印字されており、かつ尺度での評価での評価で「*」が印字されている者においては「* (合+尺)」を、片方のみ「*」が印字されている者においては、「* (合)」または「* (尺)」と印字されます。

- 合計点数での評価【(B) 点数】
心身の自覚症状（ストレスによっておこる心身の反応）の 29 設問の合計点数を印字します。
- 合計点数での評価【(A) + (C) 点数】
心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）、および当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）の計 26 設問の合計点数が印字されます。
- 合計点数での評価【評価】
上記合計点数での評価【(B) 点数】（心身の自覚症状の合計点数）が 77 点以上の方、または【(B) 点数】が 63 点以上であり、かつ【(A) + (C) 点数】（心理的な負担の原因+当該労働者への支援）の合計点数が 76 点以上の場合「*」が印字され、高ストレスの状況であることが提示されます。
- 尺度点数での評価【(B) 点数】
心身の自覚症状（ストレスによっておこる心身の反応）の 6 尺度における合計点数が印字されます。
- 尺度点数での評価【(A) + (C) 点数】
心理的な負担の原因（ストレスの原因となる因子）、および当該労働者への支援（ストレス反応に影響を与える他の因子）の計 12 尺度の合計点数が印字されます。
- 尺度点数での評価【評価】
上記尺度点数での評価【(B) 点数】（心身の自覚症状）が 12 点以下の方、または【(B) 点数】が 17 点以下であり、かつ【(A) + (C) 点数】が 26 点以下の場合「*」が印字され、高ストレスの状況であることが提示されます。

3. ストレスチェック調査回答結果集計について

① 因子別回答結果（全体）の集計

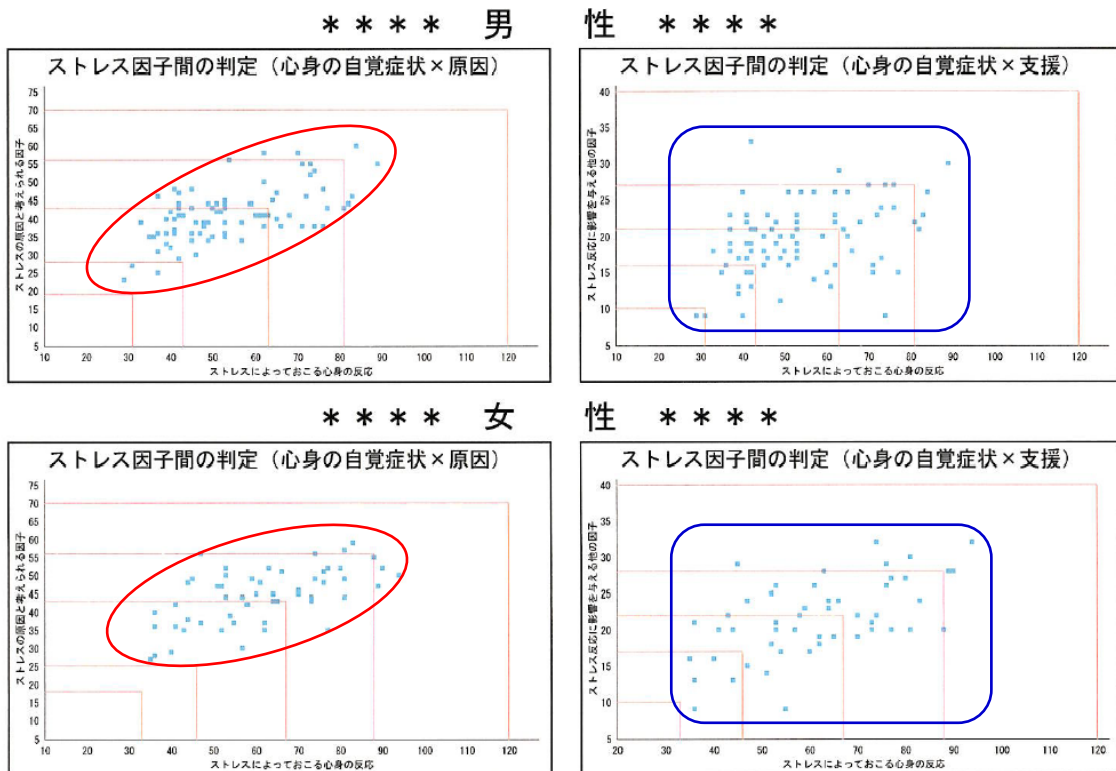
受検者全体において、3 因子（ストレスの原因となる因子、ストレスによっておこる心身の反応、ストレス反応に影響を与える他の因子）をそれぞれの各尺度別に該当者を集計し、その割合をグラフで印字します。

※ 割合は「低い」～「高い」の 5 段階で分類しており、全ての尺度共通で「高い」は最もその当該尺度においてリスクが高い者の割合となります。また、この 5 段階の分類は、男女別の素点換算表において分類したランクとなります。

低い ：ストレスのリスクが低い／少ない
 やや低い：ストレスのリスクがやや低い／やや少ない
 普通 ：普通
 やや高い：ストレスのリスクがやや高い／やや多い
 高い ：ストレスのリスクが高い／多い

② ストレス因子間の判定

3 因子（A. ストレスの原因となる因子、B. ストレスによっておこる心身の反応、C. ストレス反応に影響を与える他の因子）において、「B. ストレスによっておこる心身の反応」に問題が多い場合には特に早めに対応することが重要であることから、その「B. ストレスによっておこる心身の反応」と他の2 因子の関係を散布図で示し、2 項目間の分布から相関関係を把握することができ、データ群が右上がりに分布する傾向であれば正の相関があります。



ストレス因子間の分布が上記の例の場合、「A. ストレスの原因となる因子」との関係（図左）は、正の相関がみられることから、特に早めに対応することが重要である「B. ストレスによっておこる心身の反応」のリスクを低減する施策として、A. ストレスの原因となる因子（仕事の量や質、身体的な負担、職場の対人関係等）のリスクを減らすことが有用であると考えられます。

一方、C. ストレス反応に影響を与える他の因子（上司や同僚、家族・友人からのサポート）との関係（図右）は、ばらつきがあり、あまり相関を見ることができず、逆に言えば、心身の自覚症状が悪い者であっても、他からは何らかのサポートを受けていることがうかがえます。

また、散布図は相関だけではなく、上方向、右方向に集団が多いほどストレスが高い者が多いことが示されており、従業員全体のストレスの分布状況を確認することが可能です。

なお、男女別の5段階のランクにおいては、素点換算表（男女別）を用い評価しております。

※ 素点換算表でリスクの高低が逆転している尺度においては変換を行い、全ての尺度で点数が高いほどリスクが高くなるように調整しております。

評価の基準

B. ストレスによっておこる心身の反応（横軸：共通）

ランク		基準（男）	基準（女）
ランク1	ストレスのリスクが低い／少ない	～ 31	～ 33
ランク2	ストレスのリスクがやや低い／やや少ない	32 ～ 43	34 ～ 46
ランク3	普通	44 ～ 63	47 ～ 67
ランク4	ストレスのリスクがやや高い／やや多い	64 ～ 81	68 ～ 88
ランク5	ストレスのリスクが高い／多い	82 ～116	89 ～116

※ 赤字が素点換算表における基準値

A. ストレスの原因と考えられる因子（縦軸：図左）

ランク		基準（男）	基準（女）
ランク1	ストレスのリスクが低い／少ない	～ 22	～ 20
ランク2	ストレスのリスクがやや低い／やや少ない	23 ～ 32	21 ～ 31
ランク3	普通	33 ～ 43	32 ～ 43
ランク4	ストレスのリスクがやや高い／やや多い	44 ～ 56	44 ～ 56
ランク5	ストレスのリスクが高い／多い	57 ～ 68	57 ～ 68

※ 赤字が素点換算表における基準値

C. ストレス反応に影響を与える他の因子（縦軸：図右）

ランク		基準（男）	基準（女）
ランク1	ストレスのリスクが低い／少ない	～ 10	～ 10
ランク2	ストレスのリスクがやや低い／やや少ない	11 ～ 16	11 ～ 17
ランク3	普通	17 ～ 21	18 ～ 22
ランク4	ストレスのリスクがやや高い／やや多い	22 ～ 27	23 ～ 28
ランク5	ストレスのリスクが高い／多い	28 ～ 36	29 ～ 36

※ 赤字が素点換算表における基準値

③ 因子別回答結果（年齢及び性別毎）の集計

年代、および男女別に、3因子（ストレスの原因となる因子、ストレスによっておこる心身の反応、ストレス反応に影響を与える他の因子）の各尺度別に該当者を集計し、その割合をグラフで印字します。

なお、集計条件等は「① 因子別回答結果（全体）の集計」と同様です。

4. ストレスチェックフィードバック集計について

① いきいき度分布図

個人のいきいき（ワーク・エンゲイジメント）を縦軸、職場のいきいき（職場の一体感）を横軸に置き、分布図（下記3点のプロット）を印字します。

部署別：所属、職場全体、全国平均

年度別：当該年度を含め、過去3カ年

評価の母数

領域・尺度		質問項目
1-1	個人のいきいき（ワーク・エンゲイジメント）	Q78～Q79
1-2	職場のいきいき（職場の一体感）	Q77

※ 各母数は「n=xxx」で表記しています。

② 4領域のレーダーチャート

4領域である「仕事の負担（8尺度）」、「作業レベル資源（6尺度）」、「部署レベル資源（10尺度）」、「事業場レベル資源（7尺度）」のレーダーチャートを印字します。

部署別：所属、職場全体、全国平均

年度別：当該年度を含め、過去3カ年

評価の母数

領域		尺度
2-1	仕事の負担	下記3-1～3-8の8尺度
2-2	作業レベル支援	下記3-9～3-14の6尺度
2-3	部署レベル支援	下記3-15～3-24の10尺度
2-4	事業場レベル支援	下記3-25～3-31の7尺度

※ 各母数は「n=xxx」で表記しています。

③ 各尺度別横棒グラフ

4領域（仕事の負担、作業レベル、部署レベル、事業場レベル）、「健康および満足度」、および「いきいき度」における各尺度別に横棒グラフを印字します。各尺度の計算方法は、どの尺度においても、項目の合計得点を項目数で除して、点数が1から4点の間に分布しております。

また、どの尺度についても、尺度得点は、高い得点の方が望ましい状態を示すように点数を示しております。

部署別：所属、職場全体、全国平均

年度別：当該年度を含め、過去3カ年

a. 4領域（仕事の負担、作業レベル、部署レベル、事業場レベル）

評価の母数

領域・尺度		質問
3-1	仕事の負担	仕事の量的負担
3-2		仕事の質的負担
3-3		身体的負担度
3-4		職場での対人関係
3-5		職場環境
3-6		情緒的負担
3-7		役割葛藤
3-8		ワーク・セルフ・バランス（ネガティブ）
3-9	作業レベル支援	仕事のコントロール
3-10		仕事の適正
3-11		技能の活用
3-12		仕事の意義
3-13		役割明確さ
3-14		成長の機会
3-15	部署レベル支援	上司のサポート
3-16		同僚のサポート
3-17		家族友人のサポート
3-18		経済・地位報酬
3-19		尊重報酬
3-20		安定報酬
3-21		上司のリーダーシップ
3-22		上司の公正な態度
3-23		ほめてもらえる職場
3-24		失敗を認める職場
3-25	事業場レベル支援	経営層との信頼関係
3-26		変化への対応
3-27		個人の尊重
3-28		公正な人事評価
3-29		多様な労働者への対応
3-30		キャリア形成
3-31		ワーク・セルフ・バランス（ポジティブ）

※ 各母数は「n=xxx」で表記しています。

b. 健康および満足度

評価の母数

領域・尺度		質問
4-1	活気	Q18～Q20
4-2	イライラ感	Q21～Q23
4-3	疲労感	Q24～Q26
4-4	不安感	Q27～Q29
4-5	抑うつ感	Q30～Q35
4-6	心理的ストレス反応合計	上記 4-1～4-5 の合計
4-7	身体愁訴	Q36～Q46
4-8	職場のハラスメント	Q80
4-9	仕事満足度	Q56
4-10	家庭満足度	Q57

※ 各母数は「n=xxx」で標記しています。

c. いきいき度（アウトカム）

評価の母数

領域・尺度		質問
5-1	ワーク・エンゲイジメント	Q78～Q79
5-2	職場の一体感（ソーシャル・キャピタル）	Q77
5-3	仕事の負担	上記 3-1～3-8 の質問
5-4	仕事の資源（作業レベル）	上記 3-9～3-14 の質問
5-5	仕事の資源（部署レベル）	上記 3-15～3-24 の質問
5-6	仕事の資源（事業場レベル）	上記 3-25～3-31 の質問

※ 各母数は「n=xxx」で標記しています。

④ 各領域・尺度別集計結果（全国値比較、全国値との差異、得点割合）

事業所全体や各所属における、領域の合計や、尺度の平均スコアについて、全国平均と比較できるよう一覧表を印字します。

一覧表は下記の 3 種類で印字されます。

1. 所属、事業所全体の全国値との比較一覧
2. 所属、事業所全体の全国値との差異（得点）
3. 上記 2.における全国値との得点割合（差異の割合）

※ 差異の割合を見ることで、全国値より何パーセント高いか低いかを確認することが可能です。

5. ハラスメント集計結果について

ハラスメントに関する2項目において、「ある」と回答された者の割合を、男女別に、事業所全体や各所属別に集計結果を印字します。

なお、新職業性ストレス簡易調査票（80項目版）に当協会では、ハラスメントに関する設問を1項目追加しており、全81設問となっております。

- ※「ある」とは、Q80、およびQ81の各設問において、「1. そうだ」、または「2. まあそうだ」と回答した者
- ※ ハラスメントにおいて追加した設問は、Q81「職場でいじめをあっている人を見たことがある（セクハラ、パワハラを含む）」

6. 「新職業性ストレス簡易調査票アクションリスト」について

「新職業性ストレス簡易調査票」は、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」（H21-労働-一般-001）（研究代表者 川上憲人）、平成28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）「労働生産性の向上に寄与する健康増進手法の開発に関する研究」（H28-労働-一般-004）（研究代表者 島津明人）、平成26年度「職場活性化のためのヒント集（ポジティブ版メンタルヘルスアクションチェックリスト）の作成」島津明人・窪田和巳・安藤絵美子・今村幸太郎・江口尚・黒田玲子・小林由佳・島田恭子・津野香奈美・難波克行・原雄二郎・川上憲人（2014 産業衛生学雑誌, 56, p549.）等による研究成果物として、公表されているものです。<https://mental.m.u-tokyo.ac.jp>

<https://wmh.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/>

<https://hp3.jp/project/php>

<https://hp3.jp/tool/pmhaci>

「新職業性ストレス簡易調査票アクションリスト」は、新職業性ストレス簡易調査票によるアセスメント結果を、職場の活性化につなげるためのツールです。

アセスメント結果にもとづいて、「仕事の負担」の低減、「仕事の資源」の向上のためにどのようなアクションを行えばよいか分かるチェックリストです。

このチェックリストは、「ポジティブ版メンタルヘルスアクションチェックリスト」を改訂したもので、47個のアクションが、仕事の資源だけでなく、仕事の負担にも関連づけられるようになっております。

健康でいきいきとした職場づくりに向けたヒントとして参考にされ、是非ご活用ください。