

🍀 カウンセラー面接って何をするの？

あなたの現在の状態について臨床心理士、保健師等がお話をお伺いします。

ストレスチェックでカウンセラー面接が必要と判定された方は、カウンセラー面接の申し込みをして下さい。



ストレスチェックの結果やカウンセラー面接の内容については、本人の同意がない限り上司や大学側から問い合わせがあっても開示しません。

※結果によって就業上の不利益を被ることはありません。



🍀 産業医面接

カウンセラー面接で産業医面接が必要と判断された方へ、メールでの案内があります。産業医面接を希望される方は、所属部局の『健康管理担当掛』へ申し込みをして下さい。

産業医面接の結果は、所属長へ文書にて通知されます。



本学におけるストレスチェック制度の詳細については、「京都大学教職員ポータルサイト」のファイル管理/文書共有/施設部/環境安全保健課/健康管理部門（保健診療所）/ストレスチェックに掲載しています。

ストレスチェック URL



<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/sc/>



◆ ストレスチェック制度に関してわからないことがある場合は、以下のアドレスからご確認ください。

<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/sc/>

ストレスチェック制度について

何のためにするんだ？

ストレスチェックってなに？



ストレスチェック制度は「労働安全衛生法」により、労働者が50人以上いる事業所では、毎年1回実施することが義務付けられています。

京都大学環境安全保健機構 健康管理部門

🌸 ストレスチェックとは？

あなたの仕事や最近1か月間の状態、周りの方々に関することなど簡単な質問に回答していただき、その回答を集計・分析することで、あなたが現在どのような状態（どのようなストレス状態）にあるのかを知る検査です。



🌸 何のためにするの？

自分の状態を知ることで、セルフケアなどの対処ができます。また、カウンセラー面接が必要と判定された方は、臨床心理士、保健師等による面接を受けていただきます。

さらに、産業医面接の結果によっては業務の軽減、職場の改善など必要な措置が行われることもあります。

このように、ストレスチェック制度とは、メンタルヘルス不調を未然に防ぐためのシステムです。



🌸 対象者は？

教職員（5月1日付 在職者）のうち、1週間の勤務時間が1所属部局につき20時間以上の方（社会保険加入者）が対象となります。

🌸 回答方法は？ 結果は？



Webサイトにアクセスして質問に回答するだけです。結果は、回答後すぐに確認できます。

※閲覧期間を過ぎると結果を見られなくなるので、結果は印刷して保管することをお勧めします。

カウンセラー面接が必要と判定された方は、専用サイトからカウンセラー面接を予約の上、面接を受けてください。

セキュリティ

本システムは厳重に管理されたサーバー上で運用され学内アクセス限定とし、設定IPアドレス以外からの不正なアクセスをブロックしています。

ストレスチェック結果

利用者ID: user5m
名前 : 男性ユーザ5 様
診断日時: 2017/05/23 15:33:16

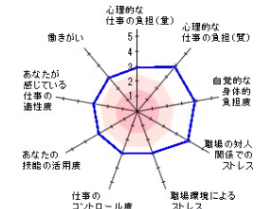
※レーダーチャートの見方
チャートが大きいほど（線が外側にあるほど）、良好な状態であることを示します。

今 回: 2017/05/23 15:33:16

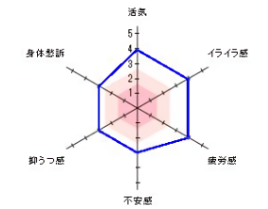
■ あなたのストレスプロフィール
表中の数値1～5があなたの状態です。数値が大きいほど良好な状態です。1または2の場合には注意が必要です。

あなたの状態		合計: 30
A. 仕事に関連するストレスの原因		
心理的な仕事の負担（量）	普通	3
心理的な仕事の負担（質）	やや低い	4
自覚的な身体的負担度	やや低い	4
職場の対人関係でのストレス	やや低い	4
職場環境によるストレス	普通	3
仕事のコントロール度	普通	3
あなたの技能の活用度	普通	3
あなたが感じている仕事の適性度	普通	3
働きがい	普通	3
B. 心理的ストレス反応と、身体的ストレス反応		合計: 21
活気	やや高い	4
イライラ感	やや低い	4
疲労感	やや低い	4
不安感	普通	3
抑うつ感	普通	3
身体愁訴	普通	3
C. 職場や家族の支援と、仕事や家庭に対する満足度		※合計: 11
上司からのサポート	普通	3
同僚からのサポート	普通	3
家族や友人からのサポート	高い	5
仕事や生活の満足度	やや高い	4

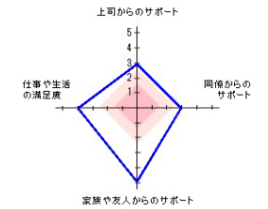
※ 仕事や生活の満足度を除く



図A ストレスの原因と考えられる因子



図B ストレスによって起こる心身の反応



図C ストレス反応に影響を与える他の因子

保健スタッフからのコメント



あなたのストレス度はそれほど高くないようです。もし、ストレスを感じているようでしたら、一人で抱え込まずに上司や同僚、友人、家族等に相談し対応方法を見つけてみましょう。

ストレスチェックの結果は、上の図のように点数とグラフで表示されるので、一般の方にも分かりやすく自分で結果を判断できます。また、この他にも回答項目ごとのコメントも表示されるのでより結果の内容が理解しやすくなっています。