



利用者向け 操作手順書
(SaaS V8.2)

はじめに

京都大学では、「FUJITSU 組織ストレスアセスメント e 診断@心の健康SaaS」を利用したストレスチェックを実施しています。

「FUJITSU 組織ストレスアセスメント e 診断@心の健康SaaS」は、ストレスチェックの質問に回答していただくことで、皆様が職場でどの程度ストレスを受けているのか、そしてどの程度ストレスによって心身の状態に影響が出ているのかを確認できます。

このチェックは、病気を診断するものではなく、あくまでも、ストレスの程度や心身の健康に関心をもっていただき、健康管理に役立てていただくものです。

- このチェックは、ストレスに気づき、適切に対応するための情報を提供することを目的としています。
(セルフケア)
- 個人のプライバシーは厳重に守られますのでご安心ください。

※厚生労働省(旧労働省)委託「作業関連疾患の予防に関する研究班」の研究成果を参考にしています。

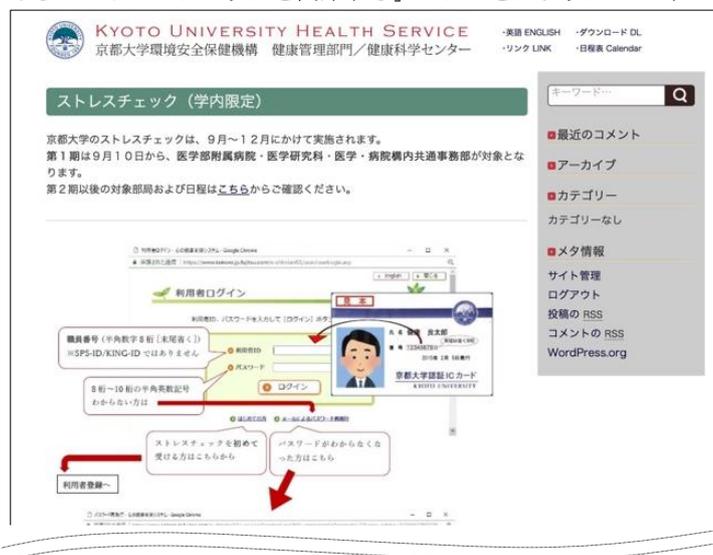
目次

1.	ストレスチェックシステムにログインする.....	2
1)	ログインする.....	2
2)	はじめて利用する場合（パスワードの新規登録）.....	4
3)	利用者ログインする.....	6
4)	利用者メニュー画面について.....	7
2.	ストレスチェックに回答する.....	8
3.	診断履歴を参照する.....	10
4.	面接を申し込む.....	11
5.	パスワードを忘れてしまったら.....	13
1)	メールによるパスワード再発行.....	13
6.	プロフィールを確認・変更する.....	15
1)	パスワードを変更する.....	15

1. ストレスチェックシステムにログインする

1) ログインする

1. Webブラウザのアドレスバーに、以下のURLを入力します。(学内アクセス限定)
<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/sc/>
*Internet ExplorerまたはMicrosoft Edge、Firefox、Google Chromeのみ対応しています
2. 産業厚生部門の「ストレスチェック」ページからログインの説明を確認し、ページの中ほどにある「ストレスチェックを開始する」ボタンをクリックしてください。



ストレスチェックを開始する

3. 心の健康支援システムのトップページから、「システムを利用する」ボタンをクリックすると、利用者ログイン画面が表示されます。



4. 利用者ログイン画面が表示されたら、手順に従ってログインしてください。昨年設定されたパスワードを忘れてしまった方は、「メールによるパスワード再発行」から手順に従って再発行してください。

English 閉じる

利用者ログイン

利用者ID、パスワードを入力して【ログイン】ボタンを押してください。

利用者ID
 パスワード

[はじめての方](#) [メールによるパスワード再発行](#)

利用者ID : 【職員番号】の左から8桁 ◆ SPS-ID、KING-IDではありません ◆
 パスワード : 【半角英字・数字・記号】の全てを用いた8~10文字

第〇期 ストレスチェック実施についてのお知らせ

- ・実施対象:
- ・回答期間: 2018年1月11日(木) から1月31日(水)
- ・結果確認: 2018年1月11日(木) から1月31日(水)

- 京都大学ストレスチェックでは、結果及びメールに名前ではなく職員番号が表示されます。
- よくあるご質問は、<http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/local/sc/faq> をご覧ください。

[利用者ログイン] 画面には、以下の項目があります。

[利用者ログイン] 画面

[利用者ID] フィールド	職員番号8桁を入力します。
[パスワード] フィールド	パスワードを入力します。 昨年受検された方は引き続き同じPWが使用可能です。
[ログイン] ボタン	利用者ID、パスワードを入力してからクリックすると、 [利用者メニュー] 画面が表示されます。
[はじめての方] リンク	ご自身でパスワードを設定してください。
[メールによるパスワード再発行] リンク	[メールによるパスワード再発行] 画面が表示されます。パスワードを忘れた場合、利用します。 詳細は、本書の“パスワードを忘れてしまったら”を参照してください。

2) はじめて利用する場合（パスワードの新規登録）

はじめて利用する場合は、あなたの利用者ID用のパスワードを新規に登録します。

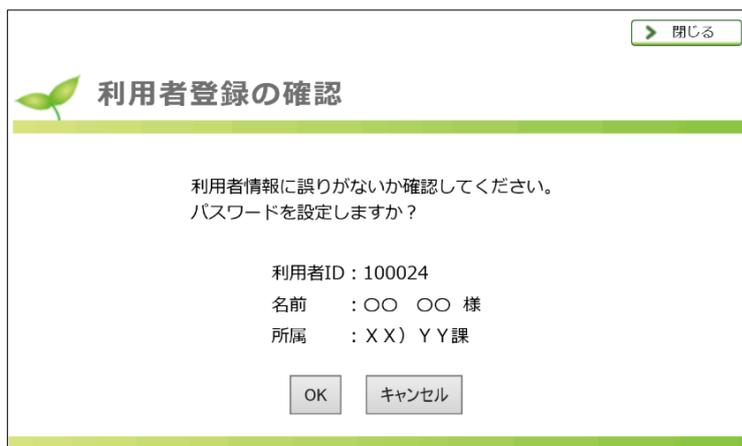
※ 昨年度受検をされず、送付されたパスワードがわからない場合、メールによるパスワード再発行を行なってください。

1. [利用者ログイン] 画面で、[ログイン] ボタンの下にある [はじめての方] リンクをクリックします。

⇒ [利用者登録] 画面が表示されます。

2. [利用者ID] フィールドに職員番号8桁を入力します。
※ SPS-ID および KING-IDではありませんのでご注意ください
3. [パスワード] フィールドに任意のパスワードを入力します。
※パスワードは英字、数字、および記号の3種類の文字種を必ず用いて8~10文字で設定してください。
※パスワードの半角英字については、大文字と小文字は区別されます。
※パスワードに使用可能な記号は - . _ ! @ ? ¥ です。
4. [パスワード再入力] フィールドに、上記で入力したパスワードを再度入力します。

5. [登録する] ボタンをクリックします。
⇒ [利用者登録確認] 画面が表示されます。



> 閉じる

利用者登録の確認

利用者情報に誤りがないか確認してください。
パスワードを設定しますか？

利用者ID : 100024
名前 : 〇〇 〇〇 様
所属 : X X) Y Y 課

OK キャンセル

6. 情報に誤りがないか確認し [OK] ボタンをクリックします。
⇒ [利用者登録結果] 画面に遷移します。



> 閉じる

利用者登録結果

利用者ID 100024 を利用者登録しました。

ログイン画面へ

7. [ログイン画面へ] ボタンをクリックします。
⇒ [利用者ログイン] 画面に戻ります。

3) 利用者ログインする

1. [利用者ログイン] 画面で、[利用者ID] フィールドに**職員番号8桁**を、[パスワード] フィールドにパスワードを入力します。
※利用者IDは、SPS-ID および KING-IDでは**ありません**のでご注意ください
※パスワードは、全角/半角、大文字/小文字の区別をするのでご注意ください。
2. [ログイン] ボタンをクリックします。
⇒ [利用者メニュー] 画面が表示されます。

4) 利用者メニュー画面について



【利用者メニュー】画面には、以下の項目があります。

【利用者メニュー】画面

【ストレス診断をする】ボタン	【質問項目入力】画面が表示されます。 質問に対する回答を、選択または入力します。
【診断履歴を見る】ボタン	【診断履歴の参照】画面が表示されます。 過去の診断結果の履歴を参照することができます。 詳細は、本書の“診断履歴を参照する”を参照してください。
【面接を申し込む】ボタン	診断の結果、高ストレスの疑いがあると判定された方に【面接を申し込む】ボタンが表記されます。
【相談連絡先を見る】ボタン	【相談連絡先】画面が表示されます。 相談連絡先を参照することができます。
【ストレスへの対処について学習する】ボタン	セルフケアに役立つ学習コンテンツが表示されます。
【English】ボタン	画面の表記を英語に切り替えます。
【プロフィール変更】ボタン	【プロフィール変更】画面が表示されます。 詳細は、本書の“プロフィールを確認・変更する”を参照してください。
【ログアウト】ボタン	ログアウトします。

2. ストレスチェックに回答する



1. [利用者メニュー] 画面で [ストレス診断をする] ボタンをクリックします。
⇒ [質問項目入力] 画面の1ページ目が表示されます。
最近1カ月の残業時間を選択してください。

■ ストレス診断を始めましょう。
質問項目は全部で57問（所要時間約10分）です。質問は、以下の内容です。



1. あなたについて
2. あなたの仕事について
3. 最近1ヶ月間のあなたの状態について
4. あなたの周りの方々について
5. 満足度について
6. その他

1 あなたについてうかがいます。あてはまるものを選んでください。

最近1ヶ月間の残業時間

1 / 8 ページ

2. 選択が完了したら、[次へ] ボタンをクリックします。
⇒ [質問項目入力] 画面の2ページ目が表示されます。
最も自分にあてはまるものを選択してください。2ページ目以降もすべて回答します。
※未回答の項目がある場合、エラーメッセージが表示されます。

[メニュー](#) [ログアウト](#)

2 あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものを選んでください。

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
Q01 非常にたくさんの仕事をしなければならない	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q02 時間内に仕事が処理しきれない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q03 一生懸命働かなければならない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q04 かなり注意を集中する必要がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q05 高度の知識や技術が必要むずかしい仕事だ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q06 勤務時間内はいつも仕事のことを考えていなければならない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q07 からだを大変よく使う仕事だ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q08 自分のペースで仕事ができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Q09 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

◀ 前へ 2 / 8 ページ 次へ ▶

[メニュー](#) [ログアウト](#)

3. すべての回答が完了したら、[診断する] ボタンをクリックします。
⇒ [あなたのストレスプロフィール] 画面が表示されます。
※運用形態により表示される内容が異なります。
※画面左上の [ストレスプロフィールの説明] リンクをクリックすると、ストレスプロフィールの見方を参照することができます。

ストレスプロフィールの例

The screenshot shows a web interface for a stress profile. On the left, there is a sidebar with a link for '結果の見方へのリンク' (Link to view results) and a section for 'ストレスチェック結果' (Stress check results) which includes a circular gauge chart. The main content area on the right displays '結果をふまえたあなたへのアドバイス' (Advice based on results) with several text blocks. At the bottom right, there are buttons for '同意確認' (Confirm consent) and '相談や面接の申し込みボタン' (Apply for consultation or interview). A '相談連絡先' (Consultation contact information) section is also visible at the bottom.

3. 診断履歴を参照する

過去の診断結果の履歴を参照することができます。
診断履歴を参照する手順は以下のとおりです。



1. [利用者メニュー] 画面で、[診断履歴を見る] ボタンをクリックします。
⇒ [診断履歴の参照] 画面が表示されます。

No.	診断日時	残業時間	Aストレスの原因				B心身の反応				C他の要因				グレーゾーン	コメント	診断値合計						
			仕事の負担(重)	仕事の負担(軽)	身体的負担	精神的負担	仕事の内容(ハード)	仕事の内容(ソフト)	睡眠不足	疲労感	イライラ感	不安感	抑うつ感	身体疲労				家族や友人のサポート	同僚のサポート	同僚のサポート			
1	2015/02/06 15:36:29	51-60	1	1	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	0	1	3	47

• A、B、C (診断値) は、診断結果を5段階 (1～5) で表しており、値が小さいほどストレス度が高いことを表しています。
 • “グレーゾーン”は、A、B、Cそれぞれの診断値が「1」である項目の数、およびその合計を表しています。
 • “診断値合計”は、A、B、C (診断値) の合計を表しており、値が大きいほど良好な状態であることを表しています。

[診断履歴の参照] 画面には、以下の項目があります。

[診断履歴の参照] 画面

[グラフ表示] ボタン	[診断履歴のグラフ表示] 画面が表示されます。 過去の診断結果との比較をすることができます。
[結果] ボタン	[あなたのストレスプロフィール] 画面が表示されます。 診断日時ごとの詳しい診断結果が参照できます。

2. [メニュー] ボタンをクリックします。
⇒ [利用者メニュー] 画面に戻ります。

4. 面接を申し込む

診断の結果、**高ストレスの疑いがあるとされた方のみ**「面接を申し込む」ボタンが表示されます。
カウンセラーとの面接を実施し、産業医面接の要否を判断します。「面接を申し込む」ボタンから必要事項を記入の上、「送信」ボタンを押してください。

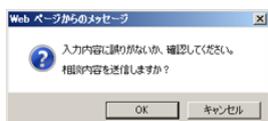


1. 「利用者メニュー」画面で「面接を申し込む」ボタンをクリックします。
2. 「メールアドレス」フィールドにご自身のメールアドレスを入力します。

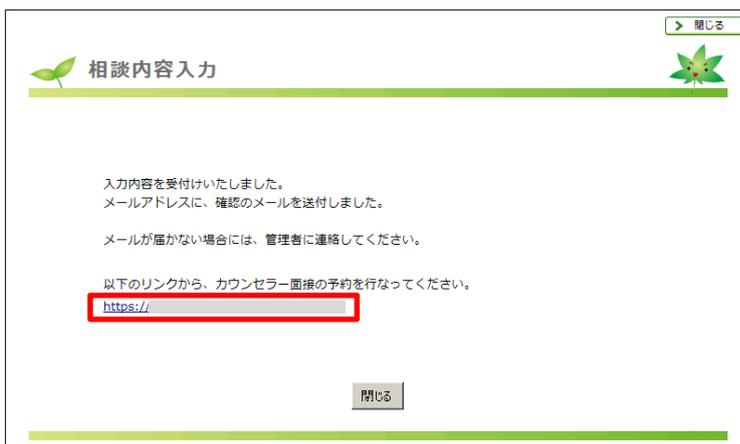


3. 「電話番号」フィールドに、ご自身の電話番号を入力します。
4. 「相談内容」フィールドに、相談したい内容を入力します。

5. [送信する] ボタンをクリックします。
⇒確認のダイアログが表示されます。



6. [OK] ボタンをクリックします。
⇒相談の申し込みが完了します。



7. リンクをクリックして、カウンセラー面接の日時の予約を行ってください。



8. 初めてカウンセラー面接を受検される方は、必ず「初回ユーザー登録」から、ユーザー登録を行ってください。
※ カウンセラー面接予約サイトで使用するWeb予約パスワードは、ストレスチェック システムのパスワードとは異なります。新たにパスワードを設定し直す必要がありますのでご注意ください。

5. パスワードを忘れてしまったら

パスワードを忘れた場合は、パスワードの再設定をおこなってください。

・メールによるパスワード再発行

以下の場合に利用できます。

- ・管理者が、利用者情報としてあなたのメールアドレスを登録している、または、
- ・あなたが、[プロフィール変更] を利用して、プライベートアドレスを通知先に指定しているアドレスに通知が届きます。

The screenshot shows the '利用者ログイン' (User Login) page. At the top right, there are links for 'English' and '閉じる' (Close). The main heading is '利用者ログイン'. Below it, a message says '利用者ID、パスワードを入力して【ログイン】ボタンを押してください。' (Enter your user ID and password and click the [Login] button). There are two input fields: '利用者ID' (User ID) and 'パスワード' (Password), followed by a 'ログイン' (Login) button. Below the login section, there are two radio buttons: 'はじめての方' (First time user) and 'メールによるパスワード再発行' (Reset password by email), with the latter being selected and highlighted by a red box. At the bottom, there is a section for '第〇期 ストレスチェック実施についてのお知らせ' (Notice about the 0th period stress check implementation) with details on implementation dates and a FAQ link.

1) メールによるパスワード再発行

メールによるパスワード再発行をおこなう手順は以下のとおりです。

1. [利用者ログイン] 画面で、[メールによるパスワード再発行] リンクをクリックします。
⇒ [パスワード再発行] 画面が表示されます。

The screenshot shows the 'メールによるパスワード再発行' (Reset password by email) page. At the top right, there is a '閉じる' (Close) button. The main heading is 'メールによるパスワード再発行'. Below it, a message says 'パスワードを再登録するためのURLを、あなたのメールアドレス宛てにメールで送信します。利用者IDを入力し、[パスワード再発行]ボタンを押してください。' (We will send you a URL to re-register your password via email to your email address. Enter your user ID and click the [Reset password] button). There is an input field for '利用者ID' (User ID). Below the input field, there are two buttons: 'パスワード再発行' (Reset password) and 'キャンセル' (Cancel).

2. [利用者ID] フィールドに**職員番号8桁**を入力し、[パスワード再発行] ボタンをクリックします。
⇒ [メールによるパスワード再発行の確認]画面が表示されます。

[閉じる](#)

メールによるパスワード再発行の確認

利用者情報に誤りがないか確認してください。
登録されたメールアドレスにメールを送信しますか？

利用者ID : 999999
名前 : ○○ ○○ 様
所属 : ○○支店) ○○営業所

3. 表示されている利用者情報をご自身の情報であることを確認して、[送信] ボタンをクリックします。
⇒ [メールによるパスワード再発行の結果]画面が表示され、
登録されているメールアドレス宛に、パスワードの再登録用URLが記載されたメールが送信されます。

[閉じる](#)

パスワード再発行の結果

しばらくたってもメールが届かない場合は管理者に連絡してください。

再発行通知のメール例

件名	[心の健康支援システム]パスワード再発行通知
本文	<p>横浜営業所 ○○ ○○ 様</p> <p>このメールは心の健康支援システムから自動送付されているものです。</p> <p>パスワードの再登録用のURLを通知いたします。</p> <p>https://www.kokoro.jp.fujitsu.com/e-shindan86/user/***(URLの有効期間は15分です。)</p> <p><u>このURL</u>にアクセスし、パスワードの再登録を行ってください。</p> <p>心の健康支援システム 自動メール送信機能 (本メールアドレスへの返信はできません。)</p>

4. 通知されたパスワードの再登録用URLをクリックし、パスワードを再登録してください。



パスワード再登録

利用者IDとパスワードを入力し、[登録] ボタンを押してください。

利用者ID (必須) (※角英数字 10文字以内) :

パスワード (必須) (※角英数字記号 8~10文字) :

パスワード再入力 (必須) (確認のため再入力してください) :

- パスワードは英字、数字、および記号の3種類の文字種を使って設定してください。
- パスワードの半角英字については、大文字と小文字は区別されます。
- パスワードに使用可能な記号は ` ~ _ ! @ # \$ % & * ^ & # ` です。

6. プロフィールを確認・変更する

パスワード忘れなどに備え、プロフィールの内容を確認しておくことをおすすめします。

プロフィールを変更する手順は以下のとおりです。



[利用者メニュー] 画面で、右上にある [プロフィール変更] ボタンをクリックします。

⇒ [プロフィール変更] 画面が表示されます。

[プロフィール変更] 画面では、メールアドレスを確認したり、パスワードを変更することができます。

1) パスワードを変更する

1. パスワードを変更する手順は以下のとおりです。

[新しいパスワード] フィールドに任意のパスワードを入力します。

※パスワードは、英語・数字・および記号 (- . _ ! @ ?) の3種類を必ず含め、8~10文字で作成して下さい (例) sky-48-ryu (10文字)

2. [パスワード再入力] フィールドに、上記で入力したパスワードを再度入力します。

3. [変更する] ボタンをクリックします。

⇒パスワードの変更が完了します。

ストレスチェックシステム操作手順書 第2版

環境安全保健機構 産業厚生部門

ストレスチェック 窓口

sc.office@hoken.kyoto-u.ac.jp



心の健康支援システム

組織ストレスアセスメント e診断@心の健康SaaS