―働く人のメンタルヘルスのために―

インターネットを用いた
勤労者のためのメンタルヘルスチェックシステム

メンタルろうさい

Mental-Rosai

自分のストレス対処の特徴と
よりよいストレス対処法がわかる

独立行政法人　労働者健康安全機構
横浜労災病院　勤労者メンタルヘルスセンター

目次

“メンタルろうさい”とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P1

“メンタルろうさい”の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P2

“メンタルろうさい”の利用方法・・・・・・・・・・・・・・・・・P4

“メンタルろうさい”を利用して・・・・・・・・・・・・・・・・・P8

“メンタルろうさい”の活用方法

ー事業主・産業保健スタッフ・人事労務担当の方へー・・・P10

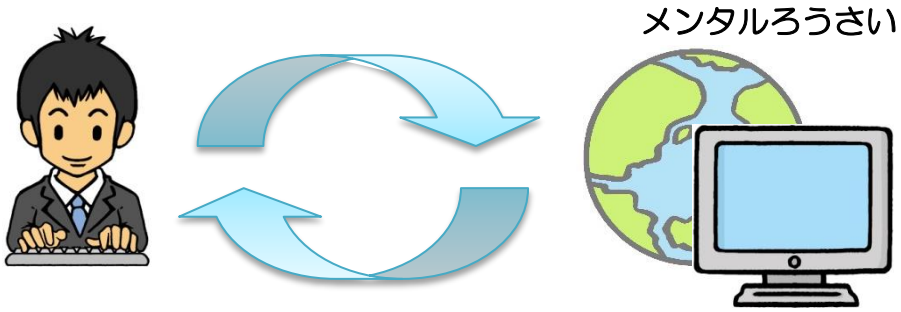
“メンタルろうさい”とは

“メンタルろうさい”は、勤労者の皆さんが、インターネットを使ってストレスチェックを行い、結果とアドバイスを瞬時に得られるメンタルヘルスチェックシステムです。

このシステムは米国の国立労働安全衛生研究所（NIOSH）の職業性ストレスモデルを元に開発しています。自分のストレスの状態、ストレスに影響する要因、ストレス対処の特徴等を知り、ストレスとよりうまく付き合うための方法についてアドバイスを受けられるシステムです。

“メンタルろうさい”の仕組み

“メンタルろうさい”は大きく 4 つのパートで構成されており、開始から終了まで全工程が自動化されています。利用者と“メンタルろうさい”の間で双方向のやりとりを行いながら、その人に応じた結果や質問が提供されます。その一連のやりとりを通じて、ストレス対処の実施意欲の向上を目指します。



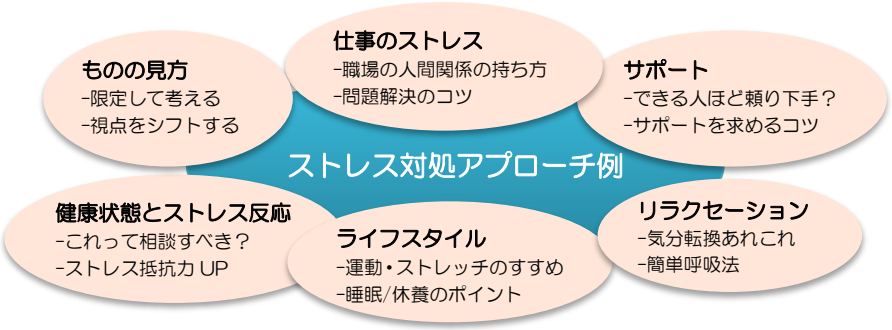
1　ストレスチェック
↓
2　個別結果報告とアドバイス
↓
3　個別アンケート
↓
4　相談窓口と情報提供

“メンタルろうさい”の特徴

ストレス対処の第一歩を踏み出せる

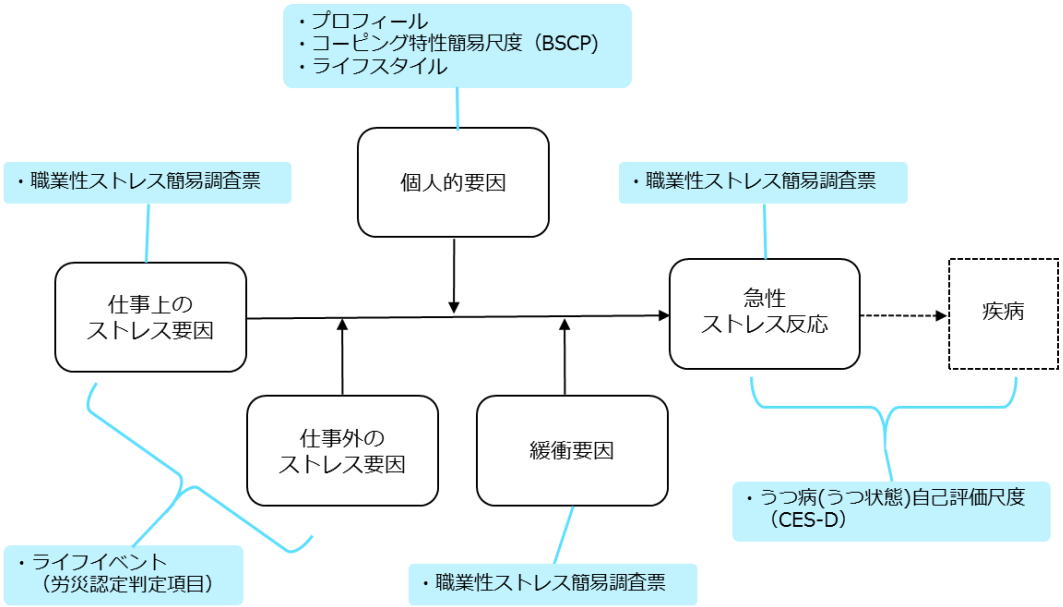
“メンタルろうさい”を利用することで、自分のストレス状態やストレス対処の特徴等を知り、よりよくストレスに対処する方法についてアドバイスを得ることができます。

ストレス対処のために「何かやってみよう」と思った場合には、実際に何をどうやればいいのかというヒントが得られるよう、様々なストレス対処アプローチが紹介されていますので、自分に合った対処法を探すこともできます。



職業性ストレスモデルに基づいたチェック項目

NIOSH の職業性ストレスモデル (*1) をもとに、それぞれの要素に対応する標準化された質問票を組み合わせてチェック項目を作成していますので、個人のメンタルヘルス状況を多様な角度から把握することができます。



NIOSH の職業性ストレスモデルより作成

※1：Joseph J Hurrell Jr, Margaret A McLaney :Exposure to job stress – A new psychometric instrument. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. 14:27-28,1988

フォローアップ体制がある

CES-D（うつ病（うつ状態）自己評価尺度）の結果から、うつ病（うつ状態）の疑いが心配される場合はメンタルの専門家に相談することを勧めます。

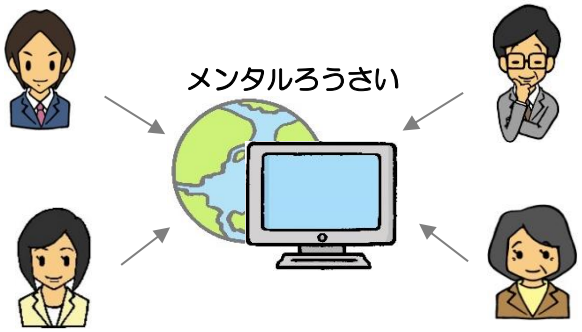
チェック完了後には、メール相談やメンタルヘルスのポータルサイトにアクセスできるページを用意していますので、生じた疑問や困りごとを相談したり調べたりすることができます。

メールで直接質問・相談

相談先や情報を探す

いつでもどこでも利用できる

“メンタルろうさい”はチェックの開始から終了まで全てインターネット経由で行いますので、インターネットに接続できる環境があれば、24 時間、世界中どこからでも利用できます。



結果とアドバイスが瞬時に得られる

ストレスチェックに回答し終えると、回答内容に応じて、個別の結果報告書が瞬時に表示されます。結果報告書にはストレス度などの判定結果のグラフや図、改善ポイントや実行できそうな具体例、実行した場合のメリットなどのワンポイントアドバイスが記載されています。また、結果報告書はストレスチェック完了後に印刷することが可能です。

“メンタルろうさい”の利用方法

利用の流れ

利用をご希望の方はメールでお問い合わせください。URL と ID・パスワードをお知らせします。

E-mail アドレス：mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp

ログイン　ID とパスワードで“メンタルろうさい”にログインします。

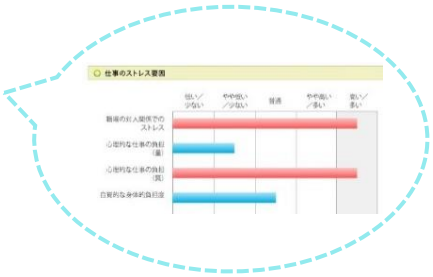
1：ストレスチェック

プロフィールやストレスに関する多角的な質問に回答します。

※プロフィールには、個人を特定する項目はありません。

2：個別結果報告とアドバイス

1 の回答に応じて判定結果が表示され、改善ポイント、実行できそうな具体例、実行した場合のメリットなどのアドバイスが表示されます。



3：個別アンケート

1 の回答内容に応じて、ストレス対処に関する個別の質問が表示されます。

4：相談窓口・情報提供

メンタルヘルスに関する相談や質問がある場合は、ここからメール相談やメンタルヘルスのポータルサイトにアクセスできます。また、ストレス対処アプローチ集の中から自分に合ったストレス対処法やそのヒントを探すこともできます。

完了　個別結果報告書は印刷可能です。手元においてご自身のセルフケアツールとして活用したり、職場や専門家に相談する際に持参するなどしてお役立てください。

結果の報告

結果報告書では以下の５つの項目について、結果が記載されます。

それぞれの項目で、自分の現在の状態がどうなっているかをグラフや絵で示し、その上でよりよい状態に一歩踏み出すためのワンポイントアドバイスが記載されています。

現在の自分の状態

＋

ワンポイント
アドバイス

総合的な心の健康状態	心の健康状態について、以下の項目をまとめて報告します。 ・自覚しているストレス量と心の健康状態 ・心身のストレス反応はどんなものがどの程度あるか （イライラ感、不安感、身体的なストレス反応 等） ・CES-D（うつ状態の指標）の結果 うつ病（うつ状態）の疑いが心配される結果の場合は、専門家への相談を促します。
仕事のストレス要因	仕事上のストレスはどんなものがどの程度あるかを報告します。 ・職場の対人関係でのストレス ・心理的な仕事の負担（量・質） ・職場環境によるストレス　・仕事のコントロール度 ・自分が感じている仕事の適性度　・働きがい 等
職場や家庭でのサポート	職場内や職場外でのサポートがどの程度あると感じているかを報告します。 ・上司からのサポート　・同僚からのサポート ・家族/友人等からのサポート
ライフスタイル	睡眠、労働時間、運動等の生活習慣の状態について報告します。
ストレス対処	ストレス対処法を６つの方法にまとめて、どの対処法をどの程度利用しているかを報告します。 ・積極的な問題解決　・解決のための相談　・気分転換 ・発想転換　・人に感情をぶつける　・我慢、先延ばしする

結果報告書の内容例です。

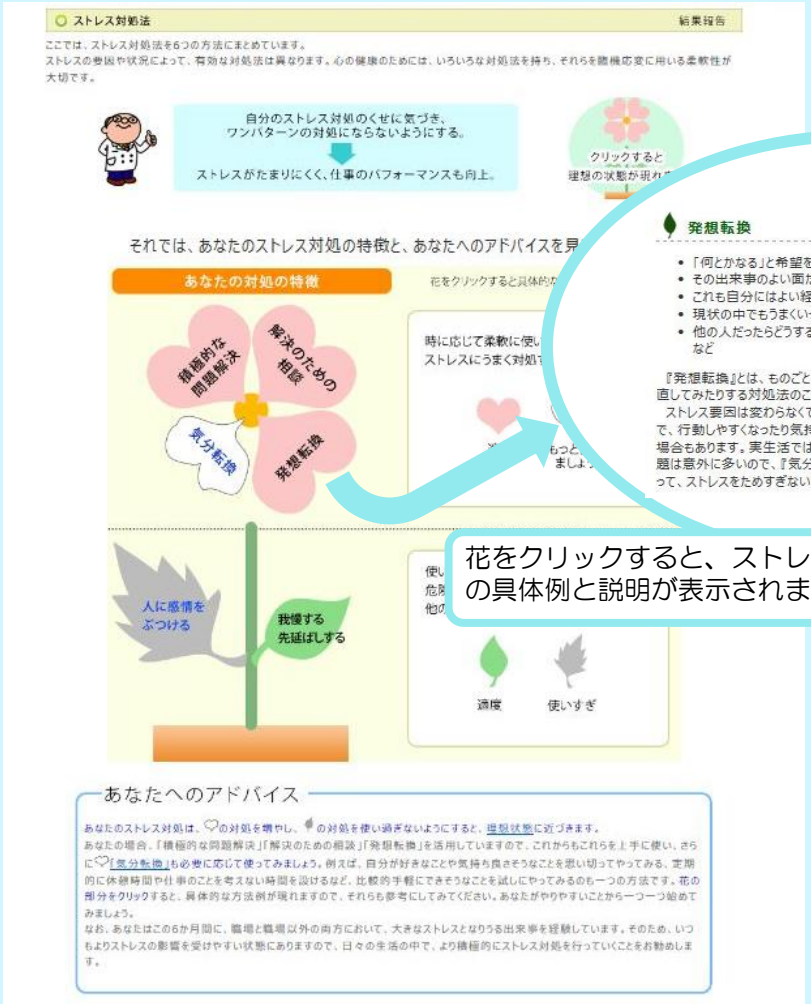
総合的な心の健康状態

仕事のストレス要因

職場や家庭でのサポート

ライフスタイル

ストレス対処



花をクリックすると、ストレス対処法の具体例と説明が表示されます

“メンタルろうさい”を利用して

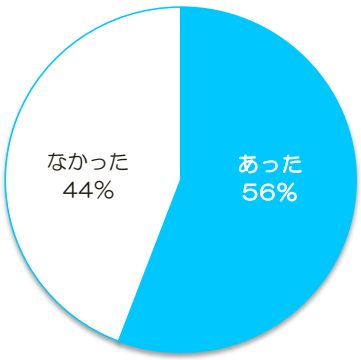
首都圏の Ａ 社の従業員を対象として、“メンタルろうさい”利用後のストレス対処への気づきと実施意欲、感想を尋ねました。

ストレス対処について

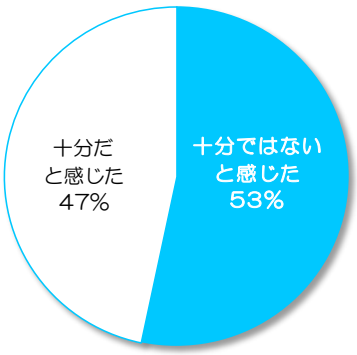
【ストレス対処への気づき】

“メンタルろうさい”の利用後にストレス対処への気づきについて尋ねたところ、自分のストレス対処の特徴で気づいたことが「あった」人が過半数でした。また、現在やっているストレス対処法について半数以上の人が「十分ではない」と感じていました。

自分のストレス対処の特徴への気づき



現在やっているストレス対処で十分か



【ストレス対処の実施意欲】

“メンタルろうさい”の利用前後でストレス対処の実施意欲を調査しました。

“メンタルろうさい”利用後に、毎日の生活での起こるストレスを減らすための努力をしているかを尋ねたところ、

「今もしていないし、これから先もするつもりはない」と回答した意欲のない人の割合が減少し、「始めようと思う／実行している」と回答した人が増えました。

↓

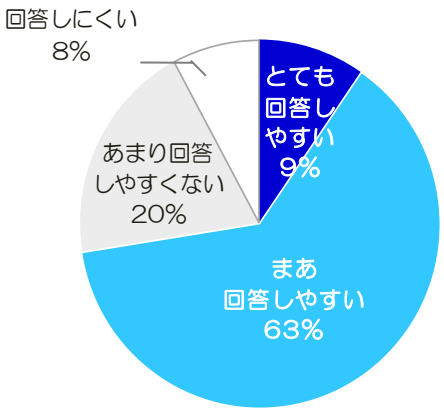
“メンタルろうさい”を利用することで、
ストレス対処の実施意欲を示す人が増えました。

感想

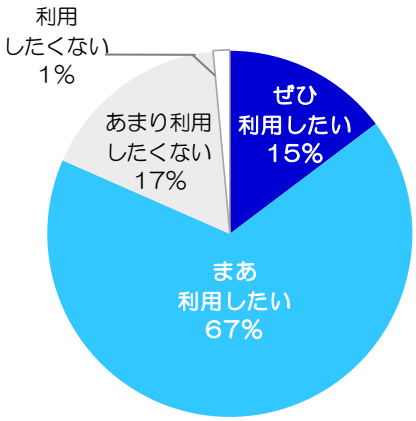
“メンタルろうさい”利用後に、使い勝手や参考になったかどうか等の感想を尋ねました。

72%が「回答しやすかった」とし、82%が「また利用したい」と回答しました。また、91%が「結果報告書の内容と自分の状態が合っている」とし、98%が「結果報告書が参考になった」と回答しました。

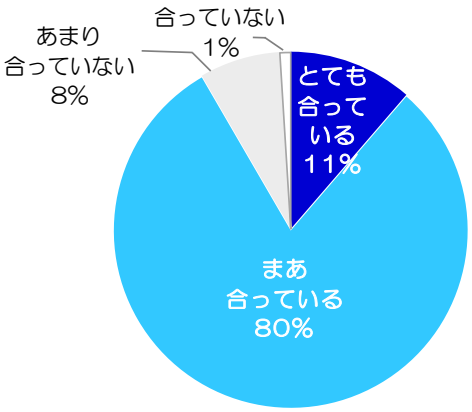
回答しやすさ



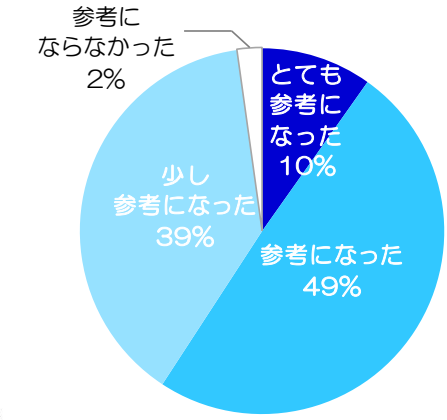
また利用したいか



報告書と自分の状態が合っているか



報告書は参考になったか



“メンタルろうさい”の活用方法
－事業主・産業保健スタッフ・人事労務担当の方へ－

事業所調査結果報告書

“メンタルろうさい”を事業所単位で実施した場合、事業所全体や各部署単位でのメンタルヘルス状況を、「事業所調査結果報告書」としてご報告します。

報告書では集団全体での結果をフィードバックしますので、従業員個人が特定されることはありません。事業所全体の状況を把握しメンタルヘルス対策にお役立てください。

事業所単位での利用の流れ

事業所単位で“メンタルろうさい”の利用を申し込む

↓ ※利用をご希望の方はメールでお問い合わせください
E-mail アドレス：mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp

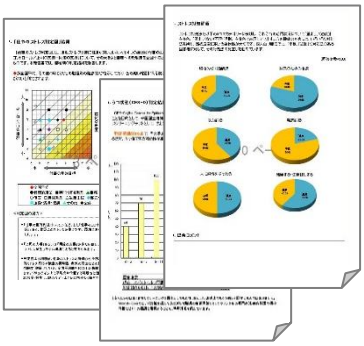
従業員が個別に“メンタルろうさい”を利用する

↓

後日、「事業所調査結果報告書」が事業所宛てに届く

報告内容

仕事のストレス判定図	職場ストレスと関連が高いとされる「仕事量と裁量度」「上司の支援と同僚の支援」についての職種別判定結果
要因別の職場のストレス評価	11 種の職場ストレス要因について、集団全体としての全国平均との相対的評価
うつ病（うつ状態）自己評価尺度の判定結果	うつ病（抑うつ状態）のリスクについての集団全体の得点傾向
生活習慣評価	運動、食事、睡眠等のライフスタイルについての集団全体としての状況
ストレス対処評価	ストレス対処法を６つにまとめ、それぞれについての活用状況における集団全体の傾向

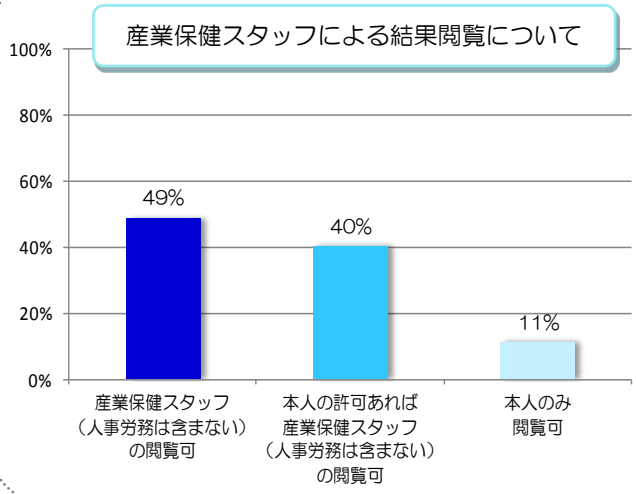


事業所調査結果報告書の内容

事業所のメンタルヘルス対策への活用

【産業保健活動への活用】

“メンタルろうさい”を利用することで、ストレス対処の実施意欲を示す人が増えることが示されており（P8）、“メンタルろうさい”の実施後に産業保健活動（保健指導、カウンセリング、メンタルヘルス研修等）を行うことで個々人のストレスへの取り組みや仕事に対するモチベーションの向上、働きやすい職場づくりの推進に寄与できる可能性があります。



首都圏のＡ社の従業員を対象として、“メンタルろうさい”利用後に、職場の産業保健スタッフ（産業医・保健師・カウンセラーなど。人事労務は含まない）が個別結果報告書を閲覧してもよいかどうかを尋ねたところ、「本人の許可があれば」を含めると約９割が「産業保健スタッフの閲覧可」と回答しました。

産業保健活動への“メンタルろうさい”の活用可能性を示していると考えられます。

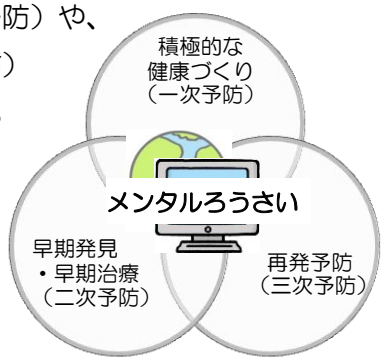
【人的パワー不足のサポートとしての活用】

中小企業などの事業所では十分なメンタルヘルス対策を実施することに限界がある場合が少なくありません。“メンタルろうさい”を活用することで、人的パワーをかけずに全従業員に対するストレスチェックを実施し、専門的な判定結果とアドバイスを提供することが可能です。

【予防活動への活用】

“メンタルろうさい”は従業員の疾病の早期発見・早期治療（二次予防）や、健康を維持・増進し疾病を予防していく積極的な健康づくり（一次予防）に役立てられます。インターネット環境があればいつでもどこからでも自身のメンタルヘルスをチェックしアドバイスを得られますので、例えば海外赴任中の方のメンタルヘルス支援にも役立てられます。

また、“メンタルろうさい”はうつ病等の精神疾患で休業している従業員の、復帰後の経過観察にも利用でき、職場復帰後の再発予防（三次予防）にも役立てることができます。



お問い合わせ先

独立行政法人　労働者健康安全機構
横浜労災病院　勤労者メンタルヘルスセンター　山本晴義

E-mail アドレス：mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp

労災疾病等 13 分野医学研究・開発、普及事業