

## ストレスチェック制度とは

Stress Check

### 改正 労働安全衛生法(平成27年12月施行)に基づくストレスチェック

労働安全衛生法の一部改正をうけ、働く人のこころの健康を守り、よりよい職場環境を目指すためのメンタルヘルス対策として、平成27年12月から、従業員数50名以上の事業場<sup>※</sup>で実施が義務づけられました。

※従業員数49名以下の事業場につきましては、当分の間努力義務となります。

- ① 働く人が持つ、自分のストレス状況への気づきを促す
- ② 会社全体だけでなく、部や課といった小集団で集計・分析し、職場環境の改善に繋げる
- ③ 高ストレス者への面接指導といった、メンタルヘルス対策を講じる

調査票によるストレス状況の把握と、それらに基づいたメンタルヘルスクア・職場環境の改善が制度の目的です。

長崎メンタル株式会社では、ストレスチェック業務や相談対応、職場改善サポートに関する各種サービスをご提供いたしております。

基本コース 基本的なストレスチェック業務

Aコース ストレスチェック+メンタルヘルスクア

Bコース 職場環境改善サポート業務

総合コース ストレスチェック+メンタルヘルスクア  
+職場環境改善サポート業務

職場のメンタルヘルス対策の重要性が叫ばれるようになって久しい昨今、長崎という地に根をおろした私たちだからこそ可能な、地域に密着したきめ細やかなサービスを心がけ、実現に取り組んでおります。

ご提供サービスに関する、より詳細なご説明をご希望の方は弊社までご連絡くださいませ。

ストレスチェックの実施から、その後のメンタルヘルスクア  
職場環境改善まで、包括的な支援をご提案いたします。

## 包括的なメンタルヘルスクア

Mental Health Care

### カウンセリング

長崎メンタル株式会社は、皆様が悩んでいらっしゃる以下のような事項に関して、カウンセリングをおこないます。以下に書かれていない事項につきましてもカウンセリングは可能ですので、ご遠慮なくお問い合わせください。

お電話またはメールによるお問い合わせは無料です。

長崎メンタル株式会社は、お問い合わせいただいたことの内容およびカウンセリングでお伺いしたことの内容につきまして、**秘密を厳守いたします。**

職場の問題(ハラスメント、業務過多、クレイマー など) / 長期休職 / 休職・復職・退職の不安 / 多重債務 / ストレス / アルコール依存 / ギャンブル依存 / 心や行動の悩み / ご家族の問題(お子さまのこと、ご夫婦のこと など) / 高齢のご家族の問題(介護、認知症、など) / 不登校 / ひきこもり / 家庭内暴力 / 非行 / いじめ被害 / 発達障害 .....等

主に「行動療法」「認知行動療法」「森田療法」の考えかたに基づいたカウンセリングをおこないます。

### セミナーへの講師派遣

長崎メンタル株式会社は、企業様や団体様が実施される各種セミナー・各種研修会に講師を派遣し、講演をおこなわせていただきます。

ご必要・ご希望に応じ、さまざまなテーマでの講演をおこなうことが可能です。下記は、テーマの一例です。

#### 会社関係

職場のメンタルヘルス  
ストレスチェックの有効活用  
職場のコミュニケーション  
職場のハラスメント対策  
休職者や復職者への支援  
職場における発達障害  
定年退職予定者への心のケア

#### 学校関係

不登校の児童生徒への支援  
保健室登校の児童生徒への支援  
いじめ問題への対応  
発達障害の児童生徒への支援  
教職員のメンタルヘルス  
保護者とのコミュニケーション  
生徒指導や教育相談の知識と技法

#### その他

臨床心理学について  
発達心理学・教育心理学について  
行動療法・認知行動療法の解説  
森田療法の解説  
性格や行動に関する誤解と神話  
働く母親と子育て  
高齢者の心のケア

## 会社概要

Company Outline

商号	長崎メンタル株式会社
商号英語表記	Nagasaki Mental Co., Ltd.
設立	2015年6月
資本金	2,000万円
所在地	長崎県長崎市万才町6番11号 三井ビル102号
TEL	095-825-1619
FAX	095-825-1625
ホームページ	http://nagasaki-mental.com
E-mail	info@nagasaki-mental.com
事業内容	ストレスチェック/カウンセリング/セミナーへの講師派遣/学習塾
代表取締役社長	金原俊輔(かなはら・しゅんすけ) ・1955年(昭和30年) 長崎市生まれ ・長崎ウエスレヤン大学 名誉教授 ・サンフランシスコ大学大学院カウンセリング心理学研究科博士課程修了、教育学博士 ・上級産業カウンセラー、臨床心理士 ・厚生労働省 長崎労働局 労働関係紛争担当参与
従業員	5名 うち 1名 精神保健福祉士 1名 公認心理師、臨床心理士 1名 公認心理師、臨床心理士、博士(医学)

## アクセス

Access



### 交通アクセス

路面電車をご利用の場合  
大波止電停下車 徒歩5分  
浜町アーケード電停下車 徒歩5分

バスをご利用の場合  
大波止バス停下車 徒歩7分  
中央橋バス停下車 徒歩3分  
万才町バス停下車 徒歩1分

ビルにお入りいただき、  
1Fのふたつめの扉です。



※地図右下のコードを読み取るとGoogleマップ™にアクセスします。

## 長崎メンタル株式会社

〒850-0033

長崎県長崎市万才町6番11号 三井ビル102号

TEL:095-825-1619/FAX:095-825-1625

MAIL:info@nagasaki-mental.com

<http://nagasaki-mental.com>



営業時間

平日(月曜日~金曜日) 9:00~18:00



ストレスチェック

カウンセリング

セミナーへの講師派遣

学習塾

# ストレスチェック実施の一例

Stress Check

ストレスチェックは、おおまかに、実施前の準備/ストレスチェックの実施/結果の通知/面接指導/集団分析、といったような段階があります。下記はストレスチェック実施内容の一例です。

## 義務

1

### 衛生委員会でストレスチェック実施方法などを策定

実施者や実施期間等、実施にかかわることを衛生委員会で決めください。  
Aコース・総合コースにおいては、お客様のご希望に応じ、弊社が、衛生委員会に出席させていただき、社内規程の作成など準備段階からサポートいたします。

2

### 「オンライン版受検者」「用紙版受検者」の人数を確認

事業場の状況に応じて、適切な受検方法をご検討ください。  
オンライン受検版/用紙受検版どちらかのみだけでなく、弊社では混合受検も承っております。ご準備頂く「受検者一覧名簿」にて内訳をお知らせください。

3

### ストレスチェック調査票を受検者に配布

用紙版受検者の方にはマークシートを準備し、お届けしますので、お配りください。オンライン版受検者の方には、受検案内メールを配信いたします。  
あらかじめご提出頂いた「受検者一覧名簿」を元に、調査票を準備します。

4

### ストレスチェック調査票を回収し、集計・分析

事業場ご担当者(実施事務従事者)の方にご回収頂いた調査票を、弊社までご返送ください。オンライン受検版はご回収頂く必要はございません。  
弊社へご提出頂いた回答を、速やかに集計・分析し、結果通知書を作成します。

5

### ストレスチェック受検者に受検結果を個別に通知

事業場にお届けする「個人結果通知書」を、実施事務従事者の方から、受検者の皆様へお配りください。  
「個人結果通知書」は、個別の封筒に封入した状態でお届けします。

6

### 受検結果を会社に通知して良いかどうかを個別に確認

受検者の方の同意なしに、事業場へ受検結果を提供することはできません。  
弊社では「全受検者が会社への通知を不同意されたこととみなし、この個別確認を実施しない」ことをお勧めしています。

7

### 高ストレス者に対し、医師の面接指導を受けるよう勧奨

医師の面接指導を受けるかどうかはご本人の意思に委ねられています。  
該当の方には「個人結果通知書」に、面接指導勧奨の文章と申出先を記載する他、一定期間後申出がない場合に、弊社にて別途文書を作成することも可能です。

8

### 面接指導を希望した高ストレス者への、面接指導を実施

面接指導は、法律上、産業医の関与が望ましいですが、外部医師への委託も可能です。また、面接指導にかかる費用は事業場が負担することとなっています。  
面接指導の実施後、「就業上の措置」の要否等について医師から意見聴取をおこない、必要な場合には措置を講じなければなりません。

## 努力義務

9

### 「集団分析」をおこなう

事業場の部や課といった小集団ごとのストレス状況を集計・分析します。  
集団の受検者が10名を下回る場合には、個人情報の特定を避けるため、受検者の方の同意がなければ、集団分析をおこなうことは推奨されません。

10

### 「職場環境改善」をおこなう

長時間労働の抑制や環境の整備、研修の実施やカウンセリング体制を設ける等、職場環境の改善をおこないます。  
Aコースでは相談対応や専門職のご紹介といった内容もご提案しておりますほか、Bコースは職場環境改善サポートに特化した内容となっております。

11

### 管轄の労働基準監督署への報告書提出

労働基準監督署へ、所定の様式の報告書をご提出ください。  
ストレスチェック実施日や受検者数を記入した報告書を作成し、結果通知書をお届けする際にご一緒にお届けします。

# ストレスチェック調査票

Questionnaire

長崎メンタル株式会社では、「職業性ストレス簡易調査票」(57項目)を利用したストレスチェック実施をおこないます。



### 用紙受検版

用紙受検版においては、マークシートによる実施をおこない、簡単に便利に受検していただけるよう努めております。従業員様の個人用パソコンといった機器がなくとも、受検していただくことができます。  
マークシートは、あらかじめお名前等を印字した状態でお届けしますので、取り違えが発生する心配もございません。



### オンライン受検版

オンライン受検版においては、受検者の方のメールアドレスにお送りする受検案内メールに、受検用の個別 URL を記載してお知らせします。  
受検者の方には、その URL にアクセスしていただき、回答していただきますので、調査票の配布や回収の手間がかかりません。個人用のパソコン・タブレット・スマートフォンといった機器と、固有のメールアドレスが必要です。

### 外国語(7カ国語)への対応につきまして

弊社では、ストレスチェック調査票の内容を、英語、台湾語(繁体字)、中国語(北京語、簡体字)、韓国語、フィリピン語、ネパール語、ベトナム語に翻訳した用紙を準備しております。ご契約の事業場様からご希望を頂きましたら、翻訳版のご提供が可能です。事前に必要な言語や、人数をお知らせください。  
個人結果通知書につきましては、ごく簡略な判定結果の翻訳であれば、追加料金なしでおつけしております。お気軽にご相談ください。

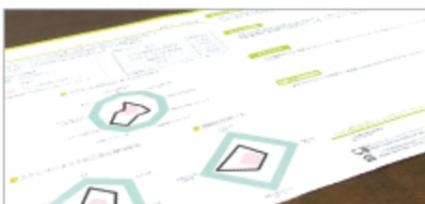
1 I have a	1 我有非常	1 我有非常	1. 상당한	1 Masyador	1 मैने सक्ताउन	1 Tôi cần h
2 I cannot	2 我在規定	2 我在規定	2. 시간 안	2 Hindi ko e	2 मैने तोकिपको	2 Tôi khõn
3 I have to	3 我不得不	3 我不得不	3. 매우 연	3 Kailangan	3 मैने काममा ध	3 Tôi phải l
4 I have to	4 我工作中	4 工作时我	4. 일에 상	4 Kailangan	4 मैने काममा ध	4 Tôi phải l
5 My job i	5 我的工作	5 我的工作	5. 고도의 상	5 Ang aking	5 मैने काममा ध	5 Công việ
6 I need t	6 我在工作	6 我在工作	6. 고도의 상		6 मैने काममा ध	

## 結果の通知について

Results

### 個人結果通知書

弊社ストレスチェックでは、用紙受検版・オンライン受検版ともに、A3用紙両面の「個人結果通知書」を作成し、封筒に個別封入した状態でお届けいたします。  
個人に応じた説明文をわかりやすくまとめ、ストレスプロフィールを視覚的に表示したリーダーチャートもカラーで見やすい結果通知書です。また、必要に応じて相談窓口の記載も可能です。



※画像はサンプルです

### 組織診断御報告書(集団分析)

現時点では努力義務である集団分析の結果を「組織診断御報告書」にまとめてお届けいたします。こちらは、弊社ストレスチェックの各コース(基本コース・Aコース・総合コース)いずれにおいても含まれております。  
組織全体、部や課といったグループごとのストレス状況をわかりやすくまとめた、「職場環境の改善」につなげやすい資料となっております。

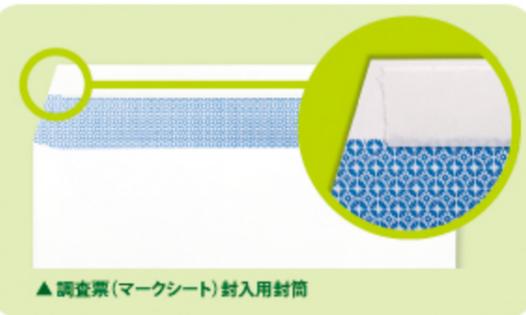


※画像はサンプルです

## 個人情報保護への取り組み

Confidentiality

法律で定められたデータ保管環境を整備していることはもちろん、ストレスチェック調査票(マークシート)や個人結果通知書を受検者の方へお届けする際の封筒は、封入する文書が透けないよう、あらかじめ封筒の内側に特殊加工を施した、プライバシー保護用の封筒を使用しております。



▲調査票(マークシート)封入用封筒

また、調査票封入用の封筒には、あらかじめ封筒のベロ部分に両面テープを貼付しております。マークシートに回答頂いたあと封筒に入れ、両面テープを使用して封をしていただくことにより、用紙の抜け落ちや、ご本人以外に回答が見られてしまうといったことを防ぐことができます。

# 各コースのご案内

Courses

## 基本コース

基本的なストレスチェック業務をおこなうコースです。 ※50名以上の実施から適用可

実施の準備(調査票の準備、送付等)/実施(オンライン又は用紙)/受検勧奨/結果の作成/面接指導/集団分析の作成・報告/産業医への報告作成/労働基準監督署への報告書作成/全結果の保存(5年間)

価格 従業員様 1名につき  
オンライン受検版 ..... 500円 (税込 550円)  
用紙受検版 ..... 1,000円 (税込 1,100円)

※少人数(50名未満)での実施の場合は、下記料金にて承ります。

オンライン受検版・用紙受検版の別に関わらず 従業員様1名につき ..... 1,000円 (税込1,100円)

従業員様 1~30名まで ..... 一律 30,000円 (税込33,000円) 例)20名実施:30,000円(税込33,000円)  
31名以上の場合、従業員様1名につき 1,000円 (税込 1,100円) 例)35名実施:35,000円(税込38,500円)

## Aコース

基本的なストレスチェック業務に加え、相談対応業務といった、メンタルヘルスクアをおこなうコースです。

衛生委員会出席/実施の準備(調査票の準備、送付等)/実施(オンライン又は用紙)/受検勧奨/面接を通じた高ストレス者選定/結果の作成/面接指導勧奨/集団分析の作成・報告/産業医への報告作成/専門家と連携し相談対応/労働基準監督署への報告書作成/全結果の保存(5年間)

価格 従業員様 1名につき  
オンライン受検版 ..... 2,400円 (税込 2,640円) / 1年  
用紙受検版 ..... 2,760円 (税込 3,036円) / 1年

## Bコース

職場環境改善サポート業務に特化したコースです。 ※ストレスチェック業務は含まれません。

職場環境改善への助言/休職中の従業員様の復職支援(カウンセリングや周囲の方々との面談等)/事業場でのセミナー・研修の実施/その他、ご希望に応じた職場環境改善サポート

価格 従業員様 1名につき  
1,800円 (税込 1,980円) / 1年

## 総合コース

ストレスチェック業務に加え、相談対応業務といったメンタルヘルスクア、および職場環境改善サポート業務のすべてをおこなうコースです。

「Aコース」と「Bコース」の内容を合わせた、総合的なサービスをご提供いたします。詳細は、上記各コースの内容をご参照ください。

価格 従業員様 1名につき  
オンライン受検版 ..... 4,200円 (税込 4,620円) / 1年  
用紙受検版 ..... 4,560円 (税込 5,016円) / 1年

# カウンセリングのご案内

Counseling

## 一般カウンセリング

すべてのカウンセリングおよび訪問は予約制です。お一人様とのカウンセリング、ご家族・ご友人・職場のたなどを交えた複数の皆様とのカウンセリング、どちらのカウンセリングも料金は同じです。  
また、原則として、カウンセリング時間の延長はいたしません。

対面カウンセリング(弊社カウンセリング室にて) ..... 1回約60分 ..... 3,500円 (税込 3,850円)  
電話カウンセリング ..... 1回約30分 ..... 2,000円 (税込 2,200円)  
家庭/学校/職場等への訪問・同行 ..... 1回約60分 ..... 6,000円 (税込 6,600円)  
※ご訪問にかかる往復交通費は、お伺いする場所ごとに定められた額を、別途請求させていただきます。

## カウンセリングの法人契約につきまして

法人様からの依頼も承っております。弊社カウンセリング室を使用するのカウンセリングや、定期的に訪問してのカウンセリング等、状況に応じたプランをご提案いたします。  
価格は契約条件等によっても異なりますので、まずはご相談ください。

# セミナーへの講師派遣

Seminars

職場の諸問題や、学校関係、あるいは臨床心理学に関する分野の講演を得意としておりますが、ご希望に応じたテーマでも講演をおこなうことが可能です。お気軽にお問い合わせください。  
講演時間は90分から120分(含:質疑応答)程度、日程・時間につきましては、話し合いの上、決定させていただきます。

講演料 ..... 50,000円 (税込 55,000円)  
※往復交通費 ..... 講演場所が長崎市内の場合無料  
講演場所が長崎市外の場合、往復の交通費(及び宿泊が必要な場合は宿泊費)を別途申し受けます。