



出版物発刊  
ご案内

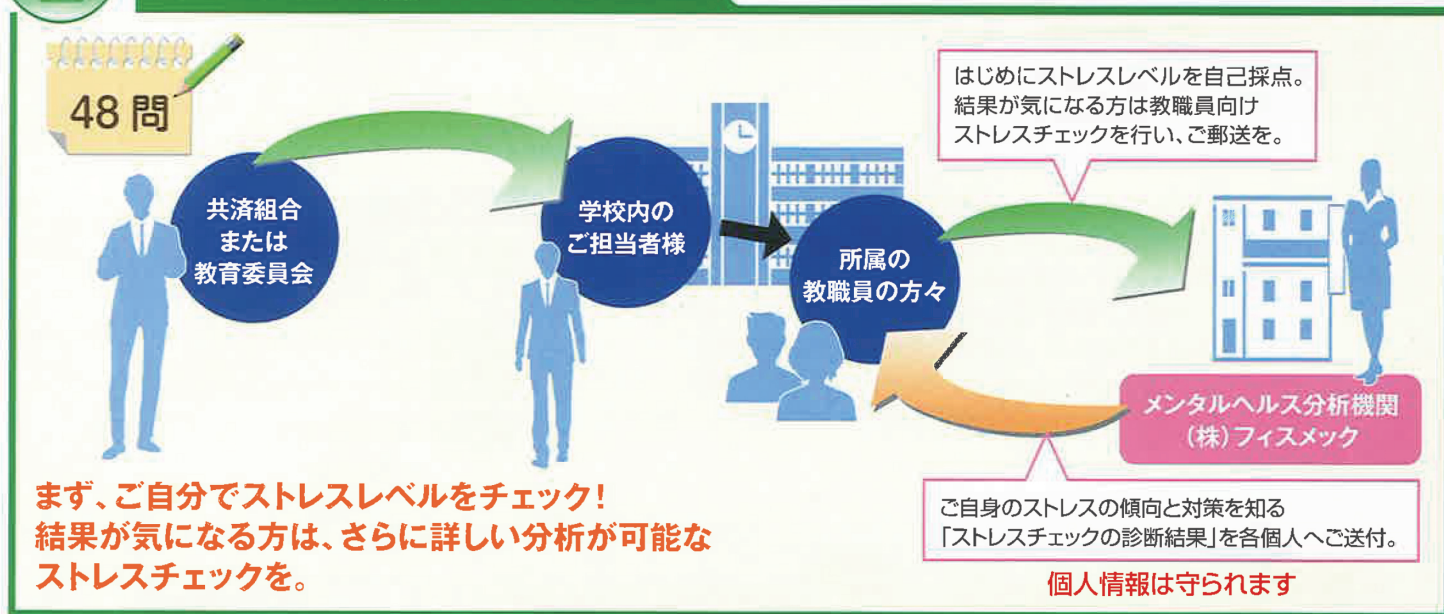
# 教職員向け ストレスチェックのご案内

教職員特有のストレス要因を尺度に取り入れ、  
一般的な調査では把握できない教職員のストレス状況をチェック

**2バージョンのストレスチェックからお選びください。**

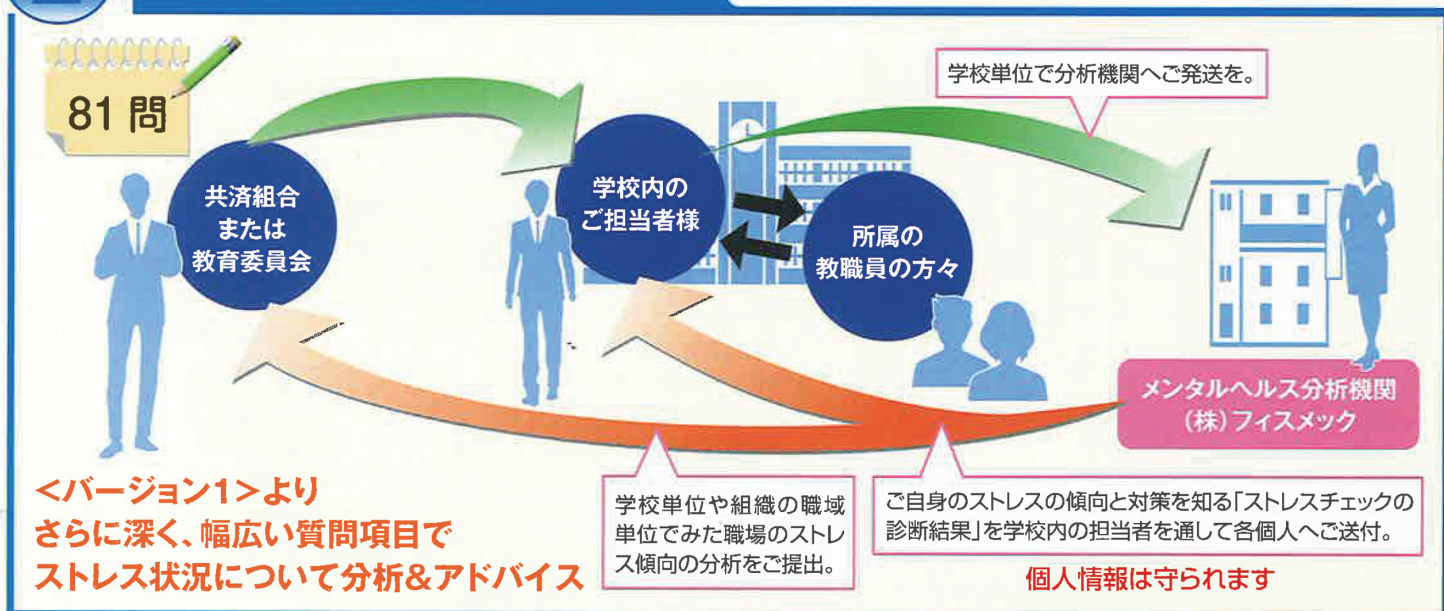
1  
version

**個人分析専用(ご希望者のみ)**



2  
version

**個人および組織分析つき**



個人情報の  
取り扱いについて

個人情報は、個人結果の発送・返却のみに使用し、データの処理・分析を行い、個人結果を出力した後は溶解処分いたします。



各個人の判断で、気になる方は **ストレスチェック** が受けられる



『あなたご自身が早めに気づいて、早めのケアを！  
**教職員のための  
 セルフケアとストレスチェック** [個人分析専用]』

■監修:清泉女学院大学・清泉女学院短期大学/学長 **吉川 武彦**  
 (文部科学省「教職員のメンタルヘルス対策検討会議」座長)

■A4判(表紙4P+本文24P)4C 定価**500円**(税別) ※下記①②は、配布3ヵ月後の実施実数での清算となります。

- +
- ①ストレスチェック分析費400円(税別)
  - ②往復郵送料200円(税別)

最初に、目には見えないストレスの影響を解説し、ストレスへの気づきの大切さを確認しながら、ストレスチェックの重要性を伝えます。そして、日々のセルフケアが健康管理に不可欠であることを伝えながら、セルフケアの実践法をご紹介します。さらに、ストレスレベルを自己採点していただき、その結果が気になる方々を「教職員のストレスチェック」へ導きます。チェックの内容は、教職員特有のストレス要因に特化。診断結果を見れば、この1冊のセルフケアの中でも、ご自分が特にどんなセルフケアを必要としている状況がわかる仕組みとなっています。また、利用できる教職員用相談窓口や医療機関のご案内も添付させていただきます。

主な内容

- 巻頭** 見えない力、「ストレス」は、いろんな顔でやってきます。
- Part1** 日々のセルフケアこそ、心身の防衛法
- Part2** 誌上・ストレスレベルチェック
- Part3** 教職員のストレスチェック(48問)

Part2 誌上・ストレスレベルチェック



これは誌上でできるセルフチェックです。ストレスの蓄積が原因で、働く人全般に起こりやすい「体の状態」「心の状態」「行動パターン・習慣」の傾向から、現在のご自分のストレスレベルを判定していただけます。

ストレスレベルが(2)以上の方は、ぜひ右の「教職員のストレスチェック」を行い、ご郵送を!

Part3 教職員のストレスチェック

教職員の  
**ストレスチェック**

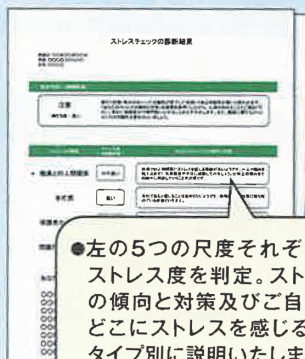
実施のご案内

**計48問  
 所要時間約10分**

- うつ尺度 17問
- 職員との人間関係尺度 10問
- 多忙感尺度 9問
- 保護者からの評価尺度 6問
- 問題行動への対応尺度 6問

現在の抑うつ度に関する質問に、教職員特有のストレス経験に関する質問を加え、計48問のチェックに答えていただけます。

個人分析サンプル  
 ストレスチェックの  
 診断結果



- 左の5つの尺度それぞれのストレス度を判定。ストレスの傾向と対策及びご自身がどこにストレスを感じるか、タイプ別に説明いたします。
- さらに、総合判定を提示。とくに、抑うつ度が高く、治療やケアが必要と思われる方には、相談窓口の利用や専門医への受診を勧めます。
- 本誌に掲載したセルフケアの中で、ストレスのタイプに合ったケアについては「こころwellnessナビ」でご紹介。



# 組織で対応する **ストレスチェック** の導入に (市区町村単位の分析も可能です)



『心の声が聞こえていますか？』

## 教職員の ストレスチェック [個人および組織分析つき]

■監修: 清泉女学院大学・清泉女学院短期大学/学長 **吉川 武彦**  
(文部科学省「教職員のメンタルヘルス対策検討会議」座長)

■A4判(表紙4P+本文28P)4C 定価**1,200円**(税別) ※冊子本体&ストレスチェック分析費を含む

<オプション>

- 団体集計 一式100,000円(税別)
- 部署別集計 1部署あたり10,000円(税別)

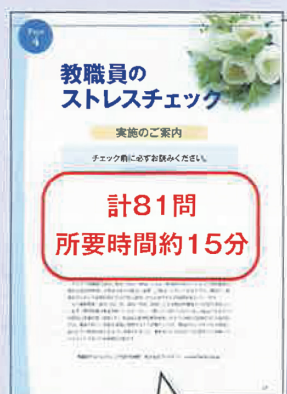
心の健康診断を行うには、ストレスチェックというものさしが必要であることを理解していただいたうえで、ストレスチェックを実施していただきます。「ストレスチェックの診断結果」を各個人に親展で送付し、組織分析は学校単位や市区町村単位などでみたストレス傾向の特徴や、ストレス状況にある人数など、組織として把握しておかなければならない情報を様々な角度から分析して、実施組織にご提示します。チェックの内容は、抑うつ度と教職員特有の9つのストレスに関する尺度から構成されています。9つの尺度のうち、何が大きな負担になっているのか、現在のストレス特性を知っていただくことで、ご自分に適切な対応策がわかります。利用できる各都道府県の教職員用相談窓口や医療機関のご案内も添付させていただきます。

### 主な内容

- 巻頭** ストレスチェックは、あなたの心の健康を測るものさし
- Part1** 知っておきたい、生活習慣とうつの関係
- Part2** 知っておきたい、心の解放術
- Part3** 知っておきたい、ストレスの影響
- Part4** 教職員のストレスチェック(81問)

### Part4

#### 教職員のストレスチェック



- うつ尺度 17問
- 職員との人間関係尺度 10問
- 多忙感尺度 9問
- 保護者からの評価尺度 6問
- 問題行動への対応尺度 6問
- 煩雑感尺度 10問
- 児童・生徒との関係尺度 6問
- 職務に関する評価尺度 9問
- 部活動・クラブ活動尺度 4問
- 校務分掌尺度 4問

現在の抑うつ度に関する質問に、教職員特有のストレス経験に関する質問を加え、計81問のチェックに答えさせていただきます。

#### 個人分析サンプル

##### ストレスチェックの診断結果

- 左の尺度それぞれのストレス度を判定。それぞれのストレスの傾向と対策を解説しながら、ご自分が教職員の仕事のどこに強いストレスを感じているのかを把握し、対処の優先順位を把握していただきます。
- さらに総合判定を提示。とくに抑うつ度が高く、治療やケアが必要と思われる方には、相談窓口の利用や専門医への受診を勧めます。

市区町村単位の分析も可能です。

#### 組織分析サンプル

##### 教職員ストレスチェック 団体結果レポート

ストレスチェックを実施した組織単位で見るストレス傾向とその特徴について、性別、年齢階層別、在籍年数別、これまでの勤務校別、職種や役割、校務分掌別など、さまざまな分野から、表やグラフで分析した結果を報告書にしてご提出。実績値との比較も可能です。



## 教職員向けストレスチェック

# 4つの特徴



教職員特有のストレス要因について多方面からチェックし、ストレス状況の正しい判定が可能に



ストレス状況にあっても、こころの健康を保っている大勢の方々の自信回復に



的確な個人へのフィードバックで、ストレスへの早期発見と対応が可能に



きめ細かい組織分析データから、職場ごとのストレス傾向を洗い出し、心のトラブルの未然防止が可能に

## ストレスチェックの活用を!

### 吉川武彦

清泉女学院大学・清泉女学院短期大学/学長  
(文部科学省「教職員のメンタルヘルス対策検討会議」座長)

職種を問わず、多かれ少なかれ、私たちはストレスに晒されています。なかには私たちを鼓舞してくれるストレスもありますが、多くは、むしろ心を蝕み、歪ませてしまうもの。それだけに、いま自分にどれほどのストレスがかかっているか、どのような種類のストレスなのかを知ることが重要です。教職員に降りかかるストレスは大きく多様です。このストレスチェックを活用して、いまのストレス状態を自覚し、どう切り抜けたらいいのかをご一緒に考えませんか。このストレスチェックでは、一人ひとりのストレス状態のチェックも職場のチェックもできます。

「教職員ストレスチェック」は、①ストレス経験度尺度と、②職域うつ尺度から構成されています。

①は、勝倉・杉江(1996)による「教員の学校ストレスと心身の健康に関する実証的研究」で作成された尺度をもとに専門家間で検討を重ね、教職員のストレス状態を判定するために適切な設問が選定されたもの。

②は、一般に広く用いられているZungのうつ状態自己評価尺度(SDS)や、米国立精神保健研究所のうつ病自己評価尺度(CES-D)では、職域におけるうつ状態を適切に把握しがたいため、メンタルヘルス相談に寄せられるうつ病者の訴えをもとに、分析機関である(株)フィスメックにて独自に開発されたもの。働く人々のうつ状態をより的確にアセスメントすることが可能な尺度です。

### 分析機関について

働く人々のこころの健康づくりと、組織の健康づくりをトータルに支援するEAP(従業員支援プログラム)を提供している、業界トップレベルの(株)フィスメックが担当。カウンセリングを通じたメンタルヘルスケアや、社員向け教育研修、ストレス調査をはじめ、専門医による復職診断(セカンドオピニオン)や面接指導も実施。精神科医や心理系の大学教授など幅広い専門家の全国ネットワークがこれを支えています。ストレスチェックの実績は20万件を超え、官公庁(警視庁、防衛省、国土交通省等)や自治体、民間企業などで幅広くご利用いただいております。

▶▶▶ <http://www.fismec.co.jp/>

### 好評発売中

### 社会保険出版社の教職員向けメンタルヘルス



教職員のための最新メンタルヘルス・アドバイス

監修 真金薫子  
(東京都教職員互助会  
三楽病院病院・精神神経科部長)

■A4変形判/44頁カラー  
定価480円(税別)



教職員のためのメンタルヘルス・ハンドブック 元気な明日をつくる!

監修 牧 由美子  
(元・関東中央病院  
健康管理科医長・精神科)

■A4変形判/64頁カラー  
定価800円(税別)



教職員のためのピンポイント・アドバイス いまこそ、こころを大切に

(著) 吉川武彦  
(清泉女学院大学・  
清泉女学院短期大学/学長)

■B5判/20頁カラー  
定価180円(税別)



株式会社 社会保険出版社  
<http://www.shaho-net.co.jp>

本社 東京都千代田区猿樂町1-5-18 千代田ビル 〒101-0064  
Tel.03-3291-9841(代) Fax.03-3291-9847  
大阪支局 大阪市中央区博労町4-7-5 本町TSビル 〒541-0059  
Tel.06-6245-0806 Fax.06-6245-0805  
九州支局 福岡市博多区博多駅前3-27-24 博多タナカビル 〒812-0011  
Tel.092-413-7407 Fax.092-413-7417



「プライバシーポリシー(個人情報保護方針)」および「個人情報の利用目的」につきましては、弊社ホームページをご参照ください。