

# ストレスチェック実施方法について

実施期間：令和元年10月3日（木）～10月18日（金）23:55まで

対象者：常勤教職員及び勤務時間が週20時間以上の非常勤教職員

実施方法：お茶大Moodle(Chimes)にて、質問に回答

※ 回答は1回のみ可能です。

※10月3日（木）～4日（金）に実施する健康診断の会場に、回答用のPCを用意します。こちらの端末でも回答いただくことができます。ご自身のお茶大アカウント（user name）、パスワードをご持参ください。

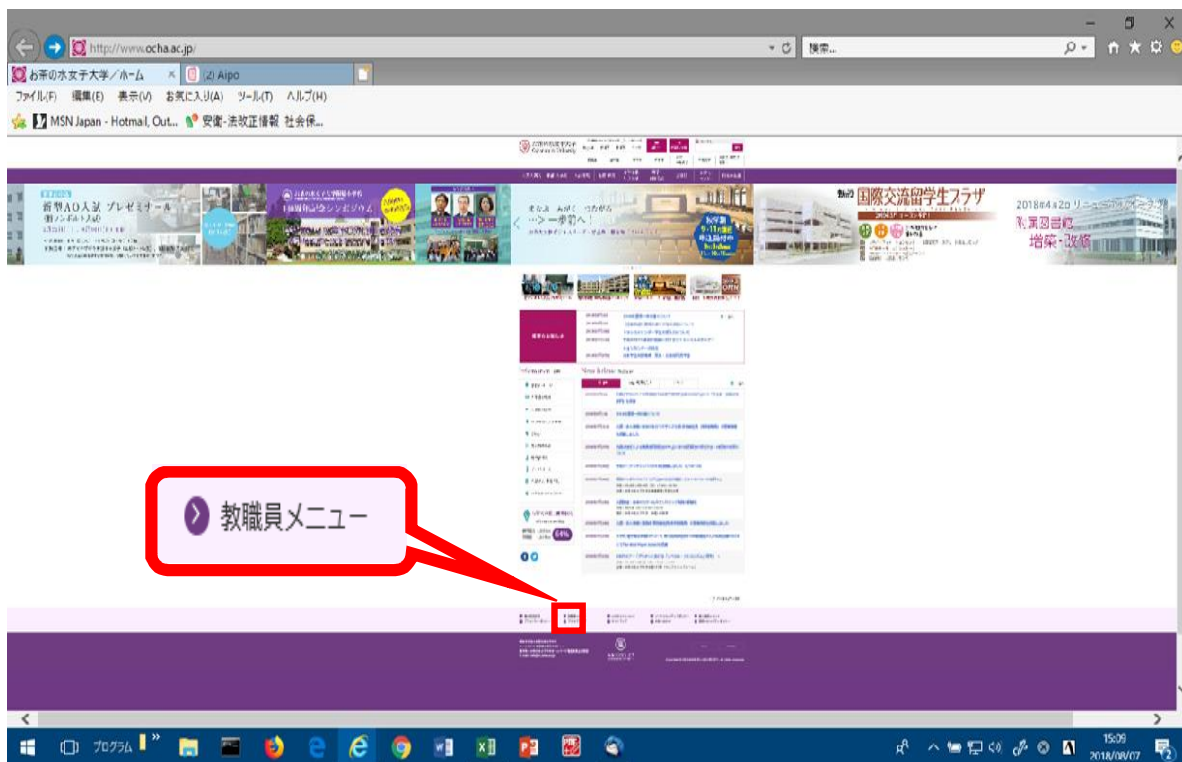
分析結果について：分析終了後、ご自分で分析結果をダウンロードしていただきます。ダウンロード方法は追って連絡します。

ストレスチェック受検は義務ではありませんが、ご自身のストレス状況を把握する機会となりますので、対象となる全ての方の受検をお勧めします。

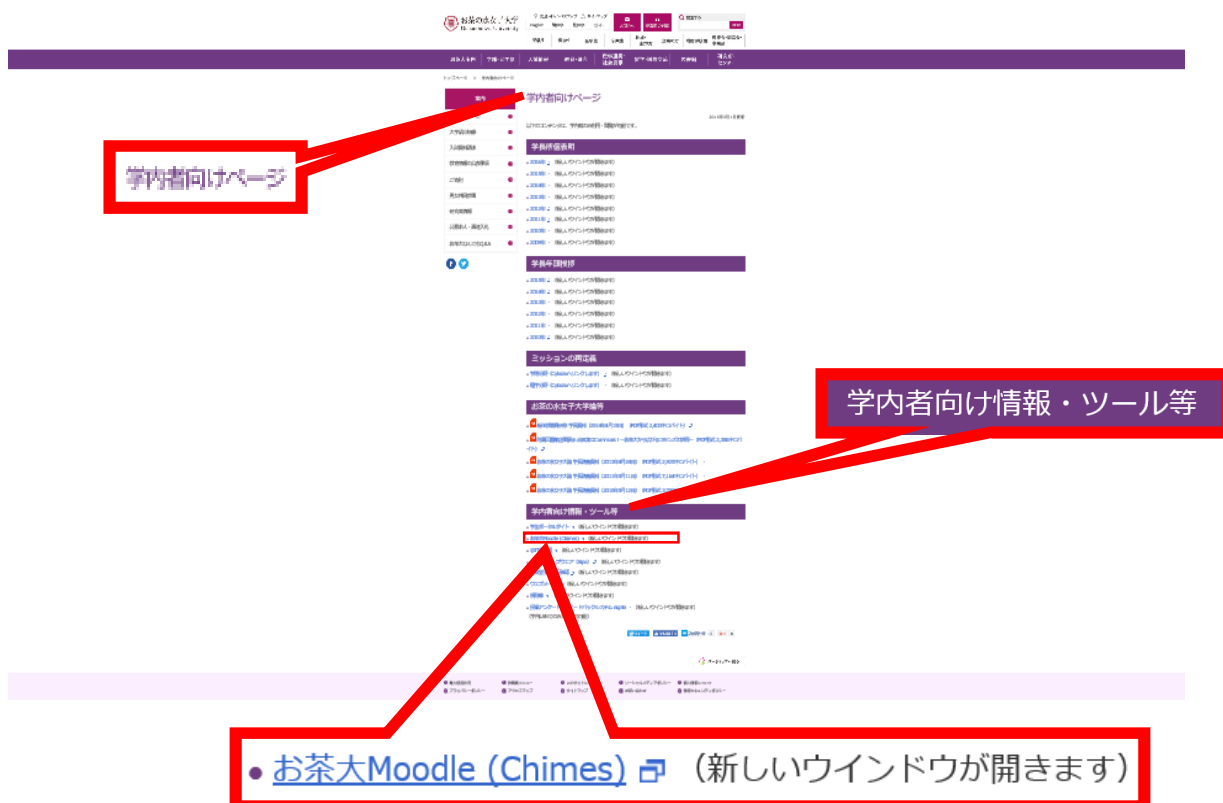
- ① インターネットでお茶大 Moodle(chimes)を開く。  
 右のURLを画面上部のアドレスバーに入力 → <http://moodle.cc.ocha.ac.jp/>

もしくは、お茶大ホームページよりお茶大 Moodle(chimes)を開く

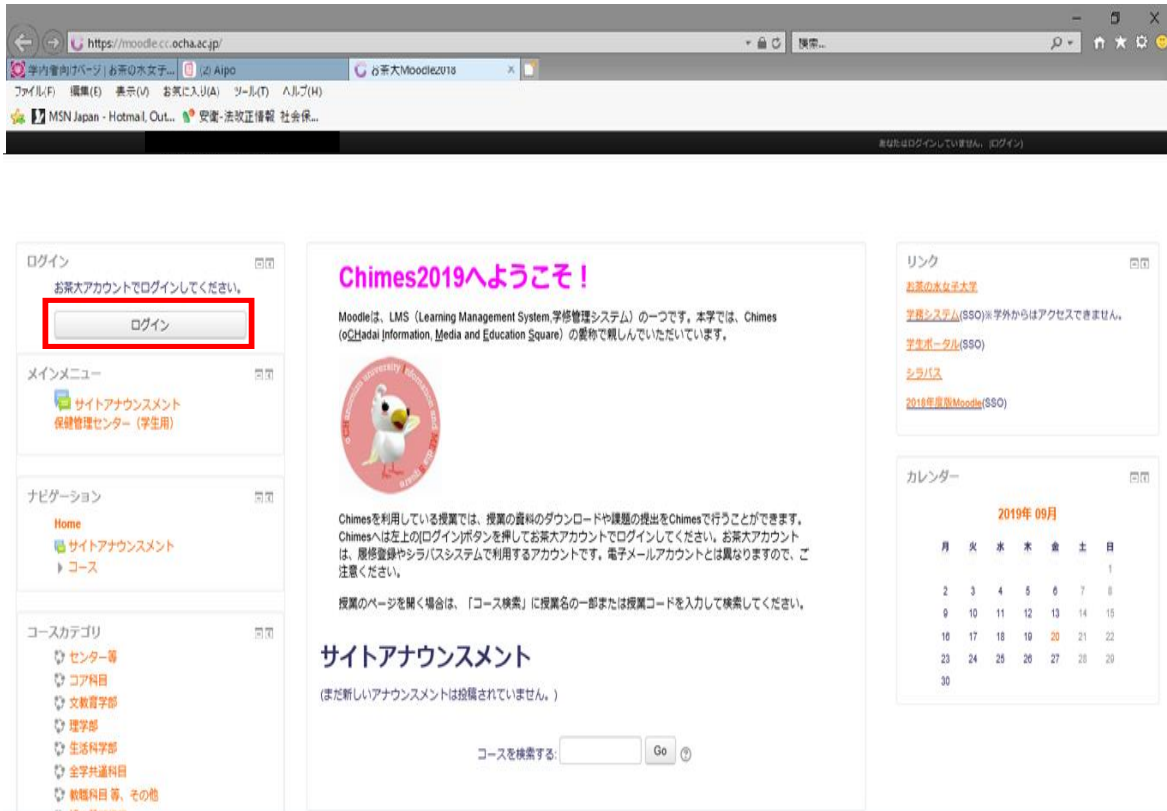
- 1) お茶大ホームページの下段の「教職員メニュー」をクリック



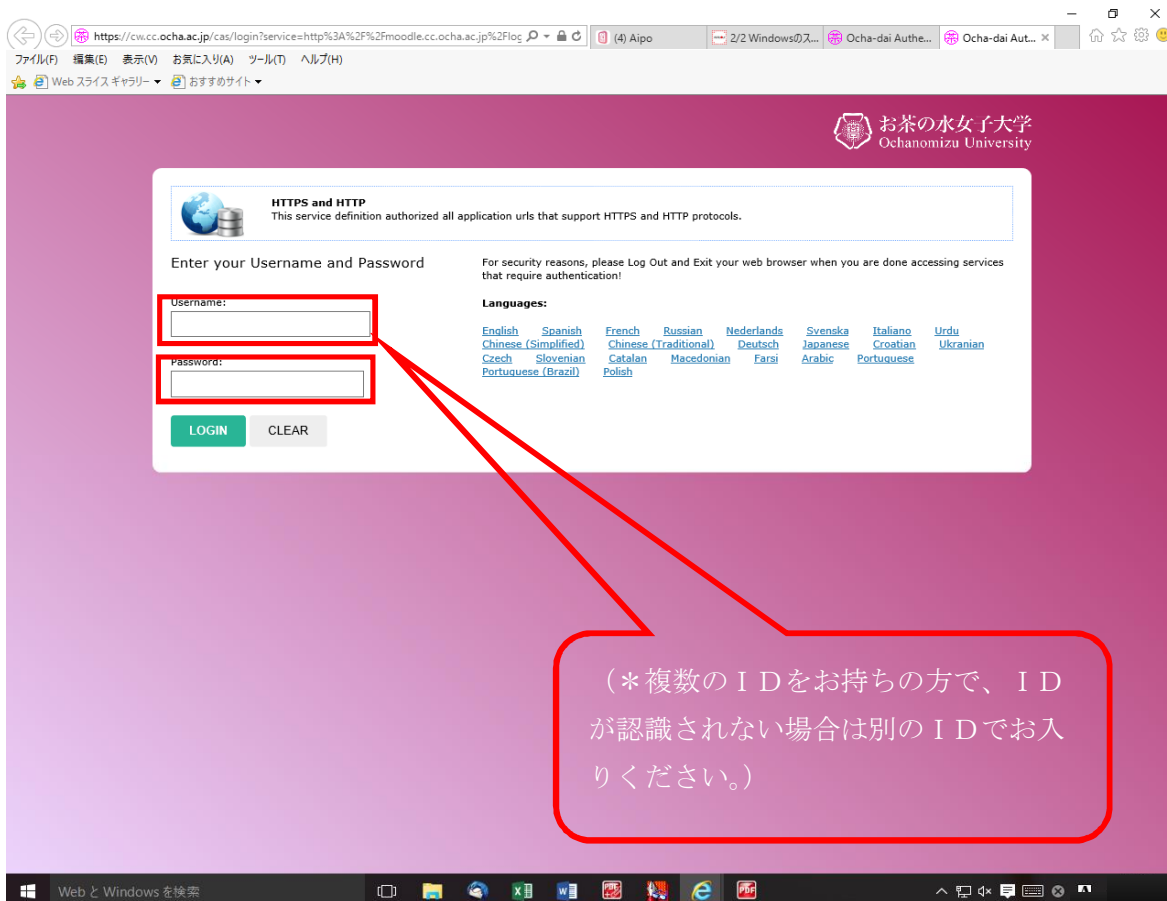
- 2) 「学内向けページ」の「学内者向け情報・ツール等」の2項目目  
 「お茶大 Moodle(Chimes)」をクリック



② 「ログイン」をクリック。



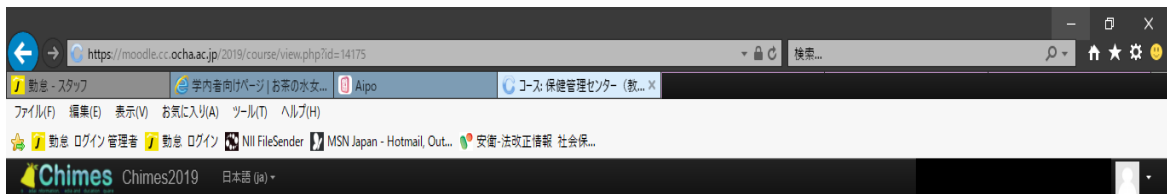
③ お茶大アカウント（認証ネットワークのアカウント）、パスワードを用いてログインする。



④ 「保健管理センター（教職員用）」をクリック

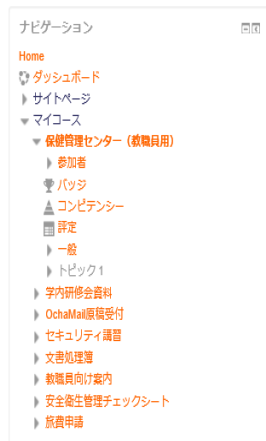


⑤ 「5分のできる職場のストレスチェック」又は「The Brief Job Stress Questionnaire (English version)」をクリック



保健管理センター（教職員用）

Home > マイコース > 保健管理センター（教職員用）



**5分のできる職場のストレスチェック**

**日本語版**  
Japanese

5分のできる職場のストレスチェック  
このコンテンツは厚生労働省「職業性ストレス観測調査フィードバックプログラム」を参考に作成しました。  
[回答期間]  
2019年10月3日（木曜日）0:00から2019年10月25日（金曜日）23:55まで

---

**The Brief Job stress Questionnaire (English version)**

**英語版**  
English

The questionnaire is open  
From: October 11th 2018 (Tue)  
To: October 26th 2018 (Fri)

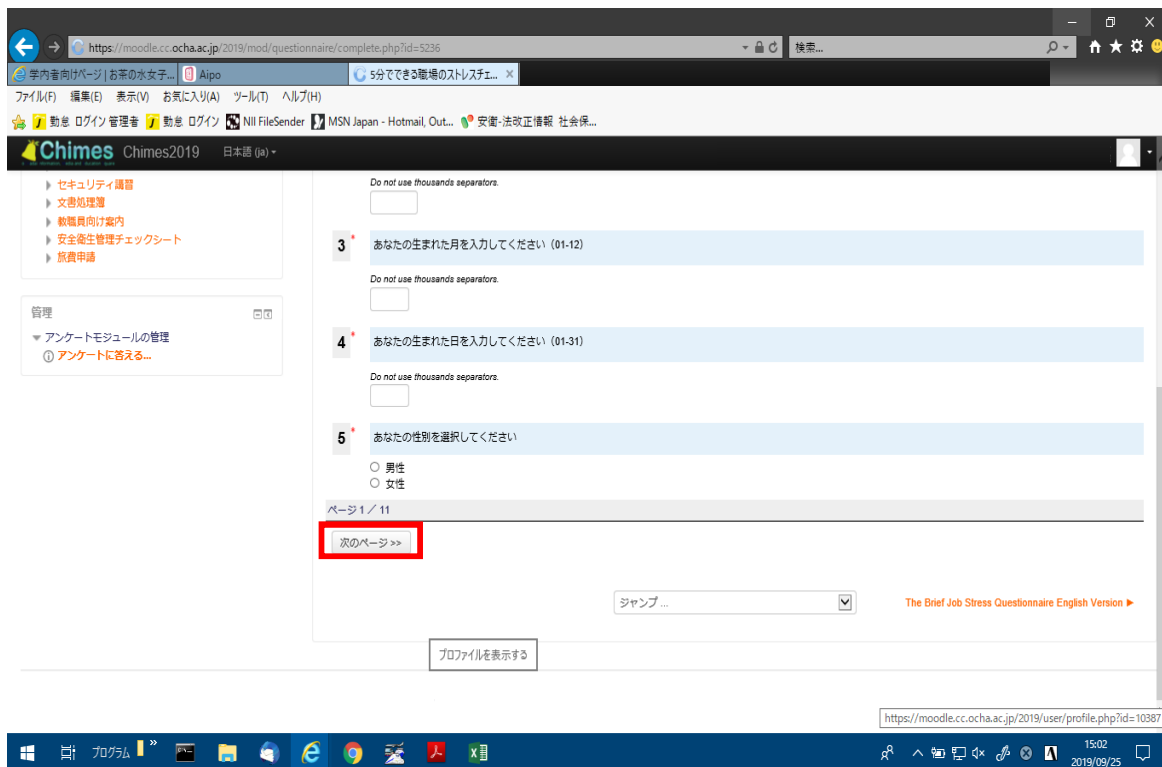
## 【日本語版】

### ⑥ 「質問に回答する」をクリック

The screenshot shows a web browser window displaying a Moodle page. The address bar shows the URL: <https://moodle.cc.ocha.ac.jp/2019/mod/questionnaire/view.php?id=5236>. The page title is "保健管理センター（教職員用）". The breadcrumb trail is: Home > マイコース > 保健管理センター（教職員用） > 一般 > 5分でできる職場のストレスチェック. The main content area is titled "5分でできる職場のストレスチェック". Below the title, it says "5分でできる職場のストレスチェック" and "このコンテンツは厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」を参考に作成しました。【回答期間】 2019年10月3日（木曜日）0:00から2019年10月25日（金曜日）23:55まで". A red box highlights a button labeled "質問に回答する...". There is also a "ジャンプ..." dropdown menu and a link for "The Brief Job Stress Questionnaire English Version".

### ⑦ 問1～5に回答し、次のページへ

The screenshot shows the same Moodle page after the questionnaire has been started. The address bar shows the URL: <https://moodle.cc.ocha.ac.jp/2019/mod/questionnaire/complete.php?id=5236>. The page title is "保健管理センター（教職員用）". The breadcrumb trail is: Home > マイコース > 保健管理センター（教職員用） > 一般 > 5分でできる職場のストレスチェック > アンケートに答える... The main content area is titled "ストレスチェック" and has a "空欄を印刷する" link. Below the title, it says "5分でできる職場のストレスチェック" and "4つのSTEPによる簡単な質問から、あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。質問は全部で57問です。（所要時間5分間）". There are three numbered questions visible: 1. "あなたの名前をカタカナ（半角スペースなし）で記入してください。" with an input field. 2. "あなたの生まれた年を入力してください（1900-2019）" with an input field and the instruction "Do not use thousands separators." 3. "あなたの生まれた月を入力してください（01-12）" with an input field and the instruction "Do not use thousands separators." The bottom of the page shows a Windows taskbar with the date 2019/09/25 and time 15:01.



⑧ 設問6～10で所属を選択する(設問7から設問10までは選択によって回答の必要ない方もいます。その場合は設問11へ飛びます)。



- ⑨ 設問 1 1 にお茶大認証ネットワークで使用しているメールアドレスを記入する。

保健管理センター (教職員用)

Home > マイコース > 保健管理センター (教職員用) > 一般 > 5分できる職場のストレスチェック

ナビゲーション

Home

ダッシュボード

サイトページ

マイコース

保健管理センター (教職員用)

- 参加者
- バツジ
- コンピテンシー
- 評定
- 一般
- 5分できる職場のストレスチェック
- The Brief Job Stress Questionnaire English Version

字内研修会資料

OchaMail届届受付

セキュリティ講習

文書処理簿

教職員向け案内

安全衛生管理チェックシート

旅費申請

管理

11\* お茶大認証ネットワークで使用しているメールアドレス (\*\*\*\*@ocha.ac.jp)を記入してください (結果隠蔽用)。

ページ 7 / 11

<< 前のページ 次のページ >>

ジャンプ...

The Brief Job Stress Questionnaire English Version >

- ⑩ 設問 1 2 ~ 6 8 に回答し、最後に「あなたの回答を送信する」をクリック

保健管理センター (教職員用)

Home > マイコース > 保健管理センター (教職員用) > 一般 > 5分できる職場のストレスチェック

ナビゲーション

Home

ダッシュボード

サイトページ

マイコース

保健管理センター (教職員用)

- 参加者
- バツジ
- コンピテンシー
- 評定
- 一般
- 5分できる職場のストレスチェック
- The Brief Job Stress Questionnaire English Version

字内研修会資料

OchaMail届届受付

セキュリティ講習

文書処理簿

教職員向け案内

安全衛生管理チェックシート

旅費申請

管理

STEP4 満足度について

あなたの満足度についてうかがいます。4つの中から最もあてはまるものを選んでください (全2問)

67\* 仕事に満足だ

1.満足

2.まあ満足

3.やや満足

4.不満足

68\* 家庭生活に満足だ

1.満足

2.まあ満足

3.やや満足

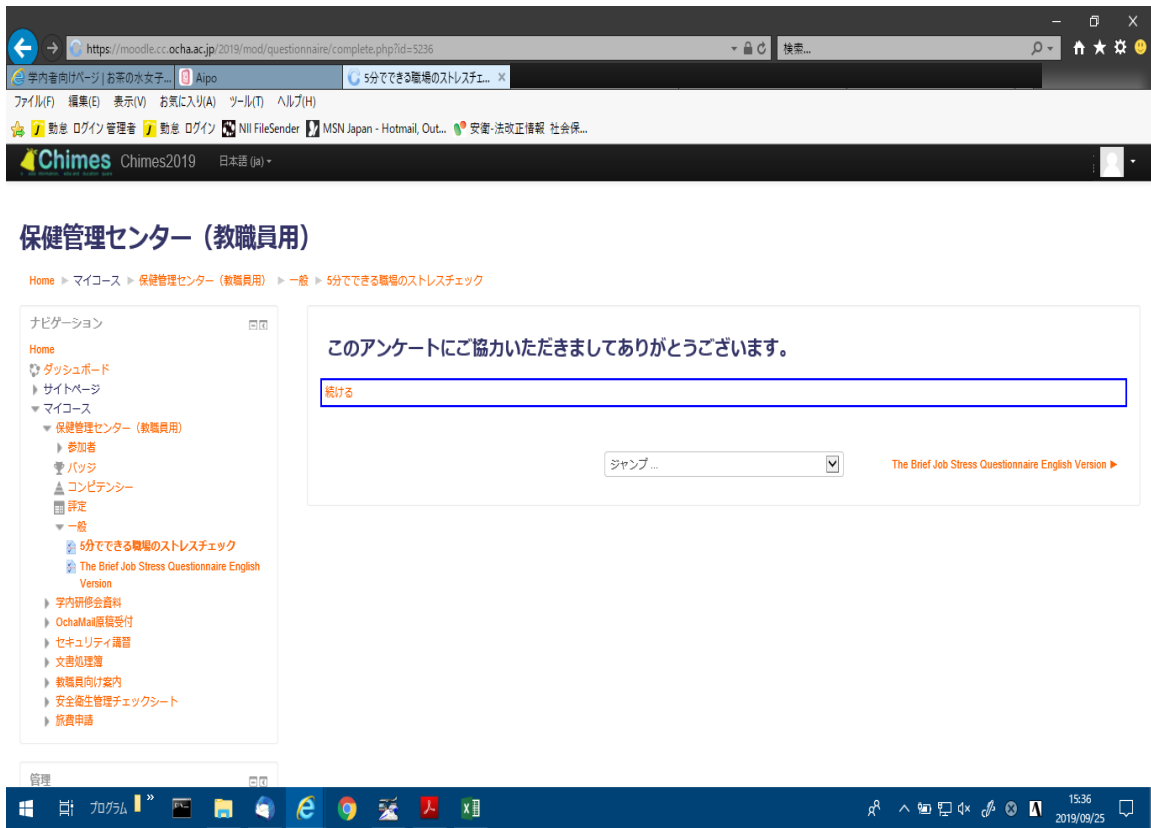
4.不満足

ページ 11 / 11

<< 前のページ 回答を送信する

ジャンプ...

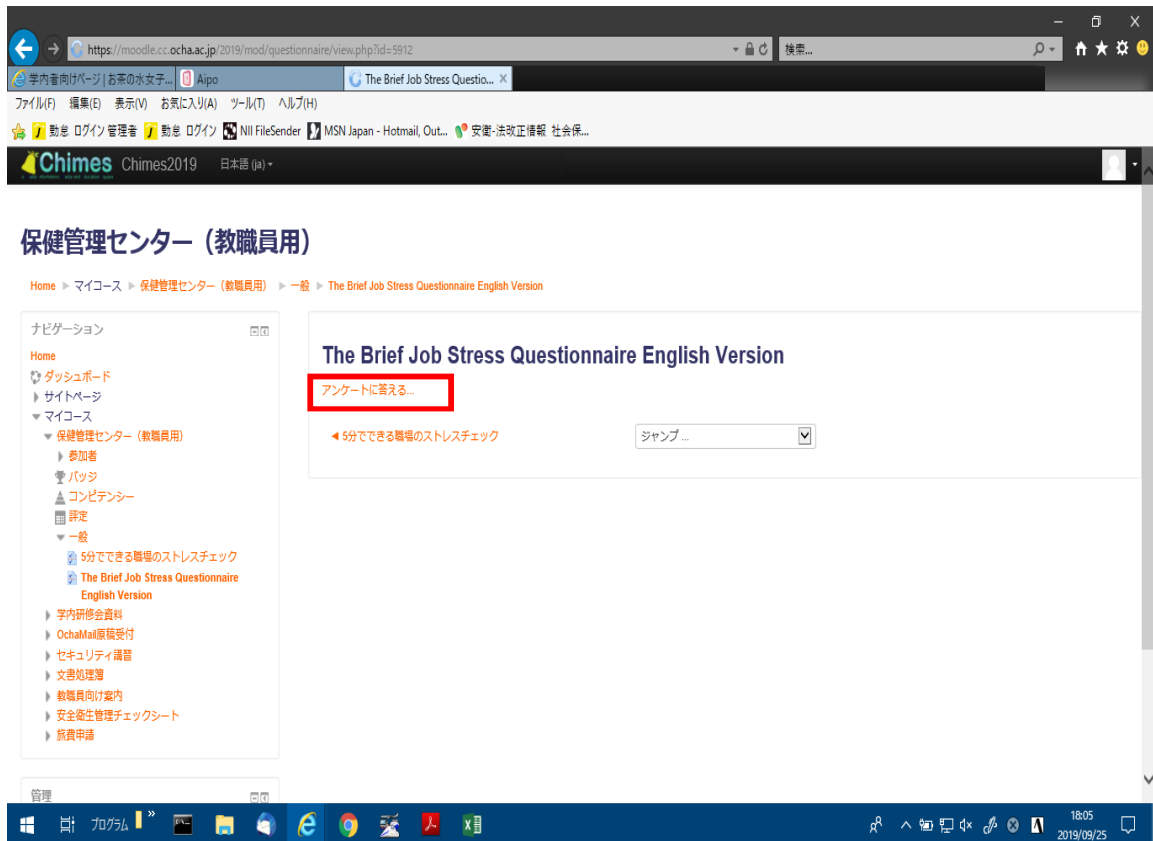
The Brief Job Stress Questionnaire English Version >



～ストレスチェックはこれで終了です。お疲れ様でした。～

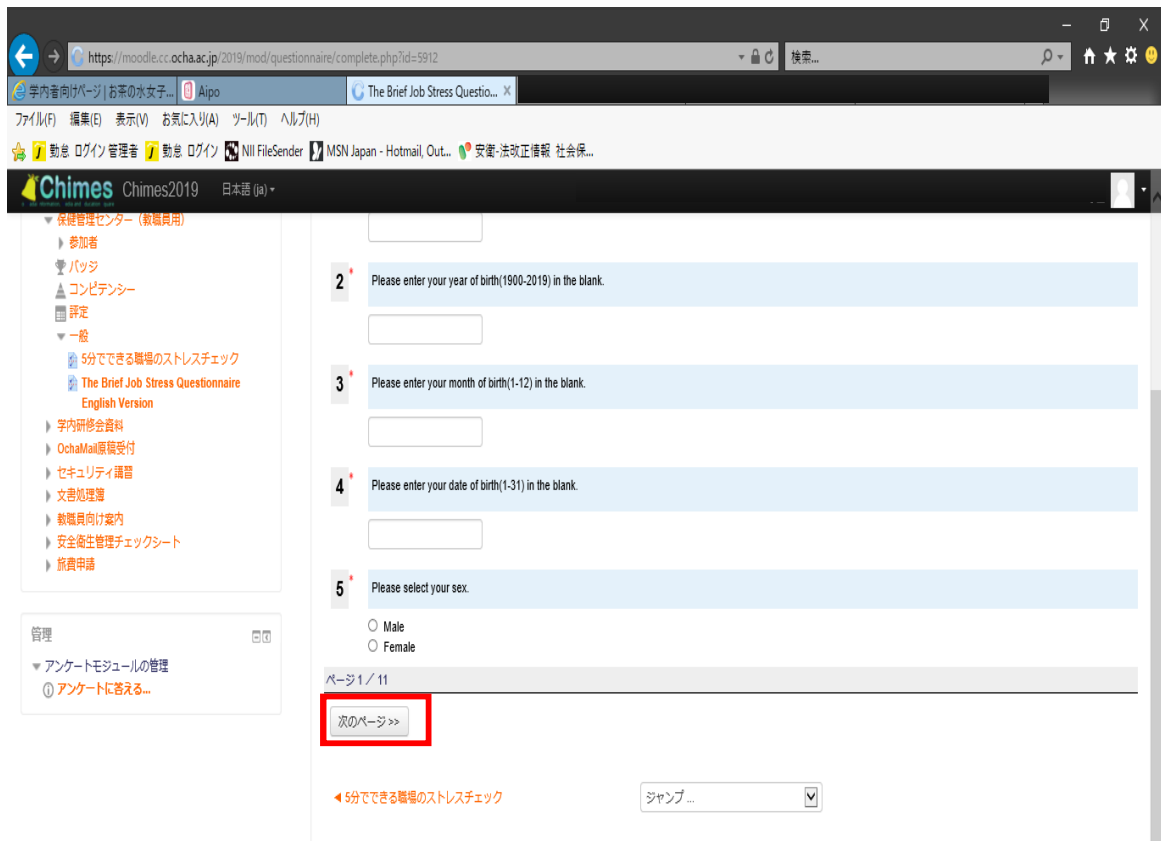
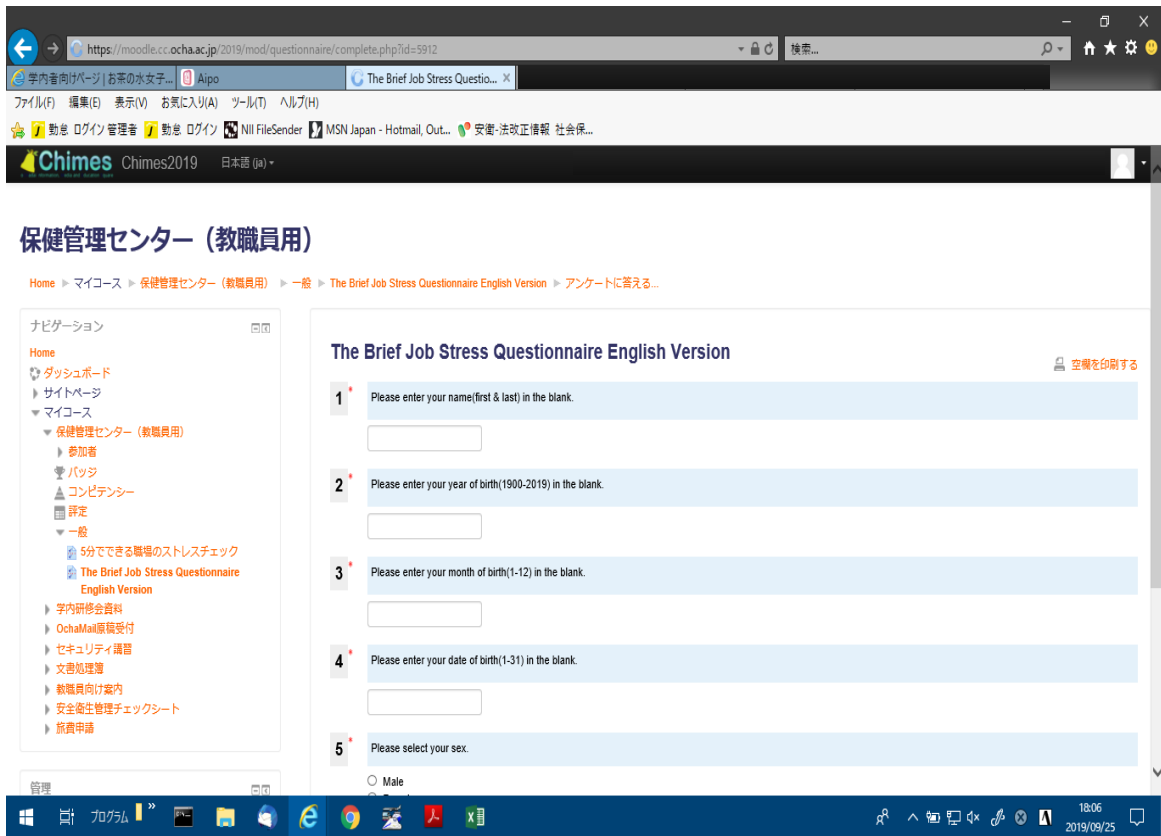
【英語版 English】

⑥Click 「アンケートに答える」

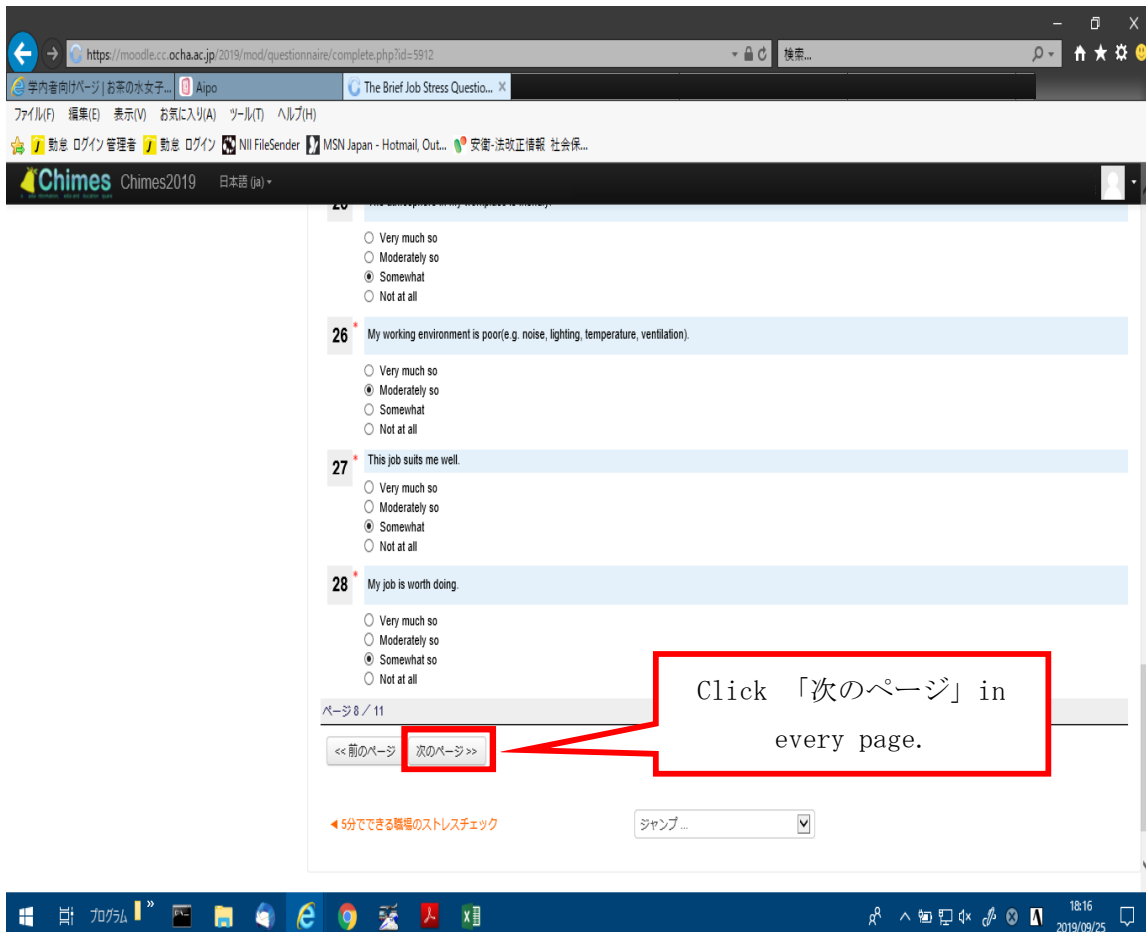
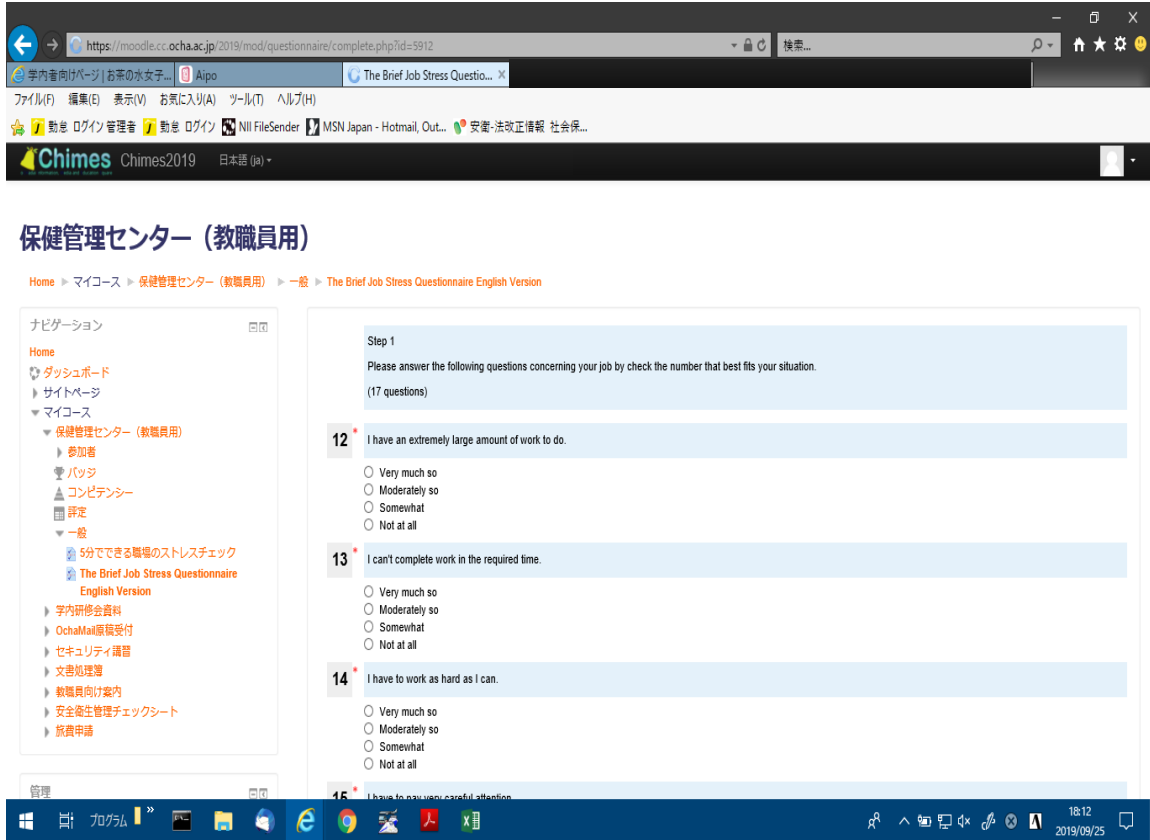




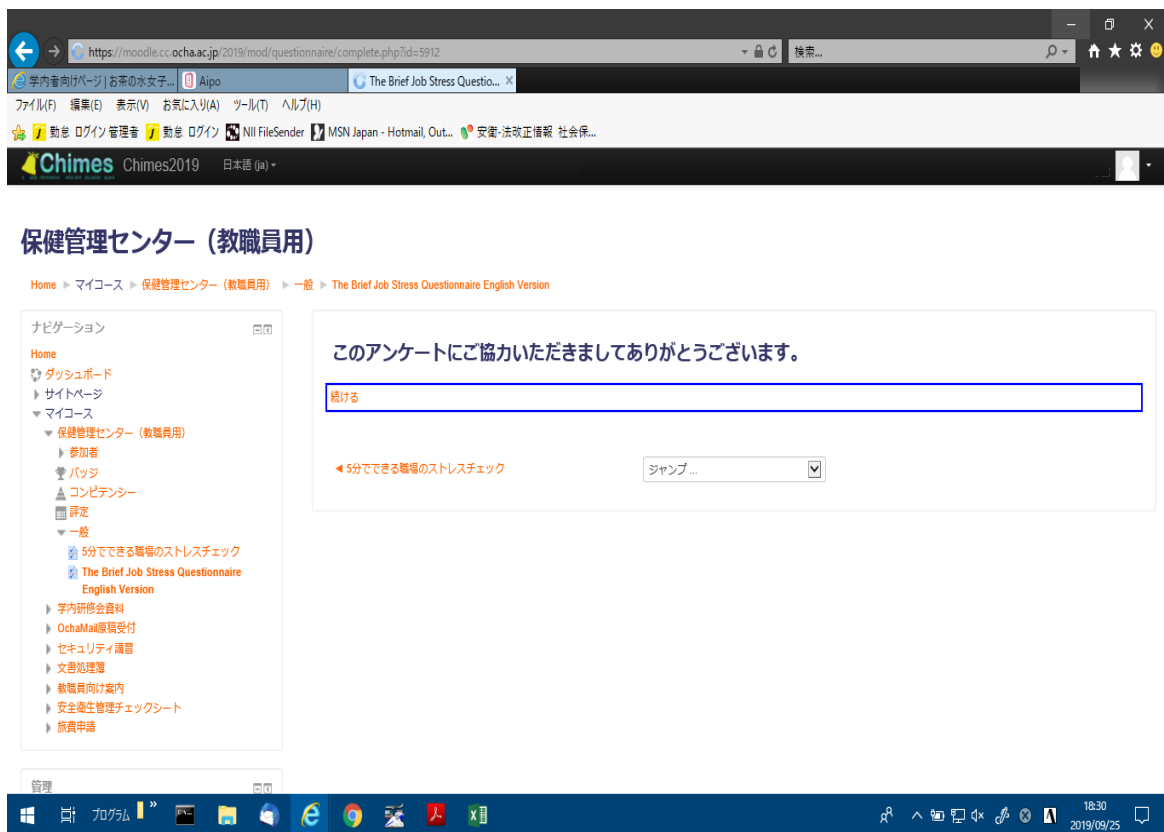
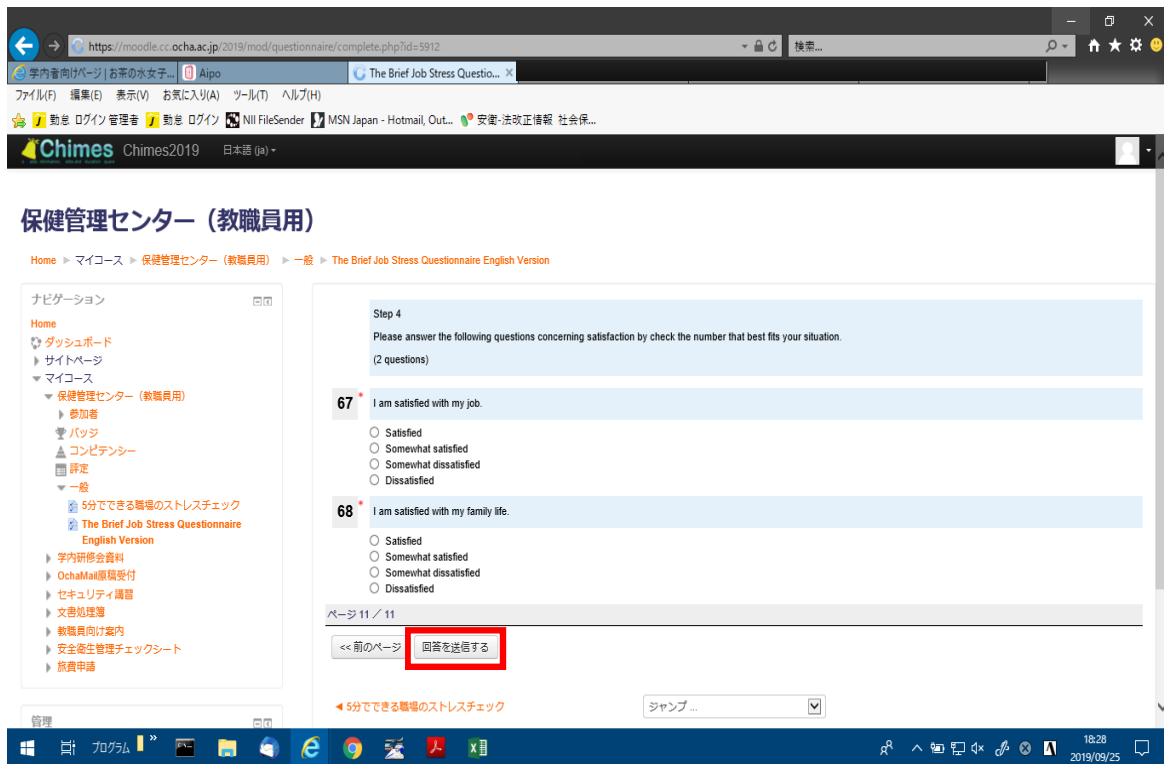
⑦ Fill the boxes or select appropriate alternative. After that, click 「次のページ」



⑧ There are 57 questions in all. The questionnaire is divided into 4 section.



⑨Finally, click 「あなたの回答を送信する」



～Thank you for your cooperation.～