

研修・演習等で使う  
自己健康管理作業紙(説明書)

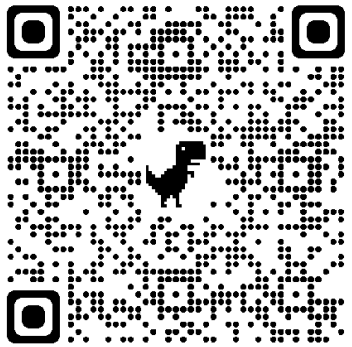
# 「メンタルヘルスと健康と幸福チェック」 (愛称「いろえんぴつ」<sub>23D0801版</sub>)

食と子どもと福祉!

 美作大学・美作大学短期大学部

高木 亮、

takagi@edu.mimasaka.ac.jp



↑是非とも  
「簡単に健康と幸福  
チェック」開発にご  
協力ください  
([ネットアンケート](#))

本資料は『厚生労働省ストレスチェック57項目版』や『ピッツバーグ睡眠問診  
質問票日本語版』などオープンソースの著作物を参照し作成しています。です  
ので、この利用等については たか木、 の許可等は不要です。ご随意にお使  
いください。  
なお、これは労働安全衛生法のストレスチェックの職場実施の代わりになる  
ものではありませんので、ご注意を。

①リサーチマップの「たか木、資料公開【37】」([URL](#))または右のQRコードにいき【ダウンロード】から4頁のPDFをダウンロードします。



②PDFを1頁がA4になるように印刷して、【1左】と【1右】さらに【2左】と【2右】をあわせてA3の2枚ものにしてコピーするのをおススメします。

③A3の2枚ものをいずれも【左】だけが見えるように折っておきます。

← 一覧へ

## 資料公開

タイトル	【37】 「メンタルヘルスと健康と幸福チェック」 (愛称「いろえんぴつ」 23D0801版)
カテゴリ	その他
概要	<p>このPDFをA4をめどに4枚印刷し、【1左】と【1右】をあわせてA3で1枚、【2左】と【2右】をあわせてA3で1枚というA3の2枚ものに印刷します。2枚を真ん中でおって、【1左】と【2左】をチェック。おわたたらA3に折り目をひらいて【1右】と【2右】を見つつ「◎」や「▲」を記載します。</p> <p>やり方は、次のURLのPDFをみてね。 <a href="https://researchmap.jp/takagiryoud/presentations/42896160">https://researchmap.jp/takagiryoud/presentations/42896160</a> エクセルの印刷はパソコンやお使いのエクセルの諸設定で印刷したさいに、頁が崩れる恐れがあります。編集用エクセルが必要な方は直接、たか木、(takagi@edu.mimasaka.ac.jp)までご要望ください。</p>

ダウンロード	<a href="#">23D0801(PDF納付案版) メンタルヘルスと健康と幸福チェック (いろえんぴつ) .pdf</a> 0
--------	---

利用条件	本PDFは厚生労働省『ストレスチェック57項目版』などオープンソースのものを加工してつくったものなので、このPDFやエクセルのもの利用等にたか木、への許可申請等は不要です。ご随意にお使いください。
------	--

その上で、演習の際に、【チェキ!】(本PDF4頁目参照)と【チェキラ!】(本PDF5頁目参照)します。目安は15分ぐらい。30分ぐらいかけて「メンタルヘルスの集団協議」などしてみてもいいでしょう。

**一部基準値等を設定・報告するデータが不足しています。ぜひ、1頁のQRコードまたは[ネットアンケート用URL](#)について、ご回答をお願いします!**

定時では15時から10分間休憩で、15時10分から15分×2の協議をお願いしたいと思います。

…10分休憩

「自分の人生と健康と仕事と職場とどう付き合ったらいいか？」少し考えながら休憩してください。

30分の協議(質問や意見があったら適時巡りますので捕まえてください)

(協議できる範囲で) **自分自身にとって【この職の未来】と【学校・学級・教室】を“上機嫌にする”ための意見交換・協議 (15分)**

自分が上機嫌になるための背景・環境であり、**自分が引退後お世話になる時代をより良くするための仕組み**(学校園や地域、職員室、教室)をどうすることができのうか？の意見交換・協議 (15分)

※ラッキー、楽しい、健全・健康を意識して

※仕事と妥協が必要な私生活は「言える範囲」で

この後、【10分の質疑対応かまとめ】します

## タイムスケジュール案

回答・振り返り15分程度、30分ぐらい集団協議してもいいかも

13時55分開始	チェックリスト <b>演習</b> ・自己振り返り 15分	14時
		14時10分
	メンタルヘルスの地図 20分ぐらい	<b>講義</b> 50分
	3つの幸せ 15分ぐらい	
	メンタルヘルス戦略の階層・協議のお願い 15分ぐらい	
	「何を協議するか？」考えつつの休憩になるといいなあ	15時
		15時10分
	自身の個性・質にあわせた戦略の階層 15分ぐらい	<b>協議</b> 30分
	岡山市学校園にあわせた戦略の階層 15分ぐらい	
	できるだけ、 <b>【質疑対応】</b> になるといいな。 質問や議論なければ講義っぽく。	15時40分
		まとめ
		終了15時55分

手順1

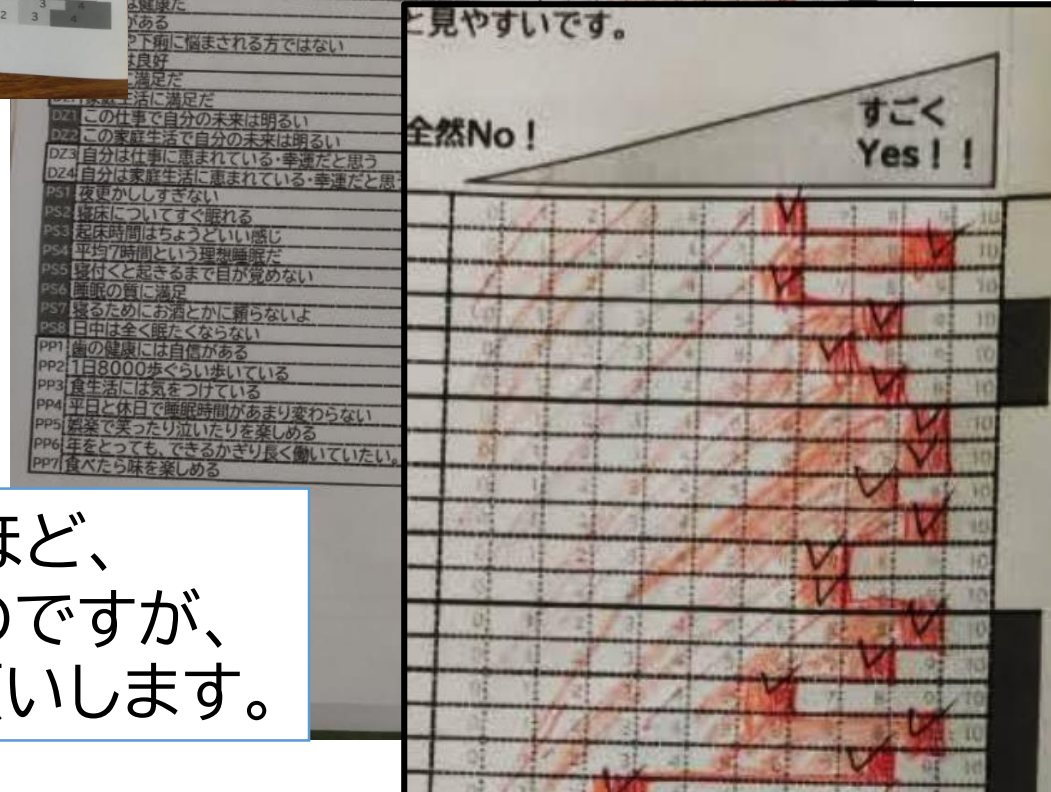
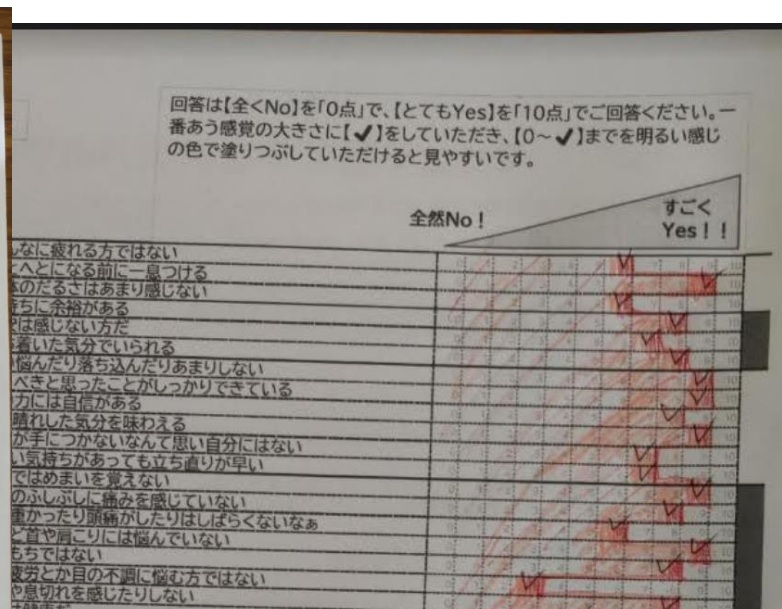
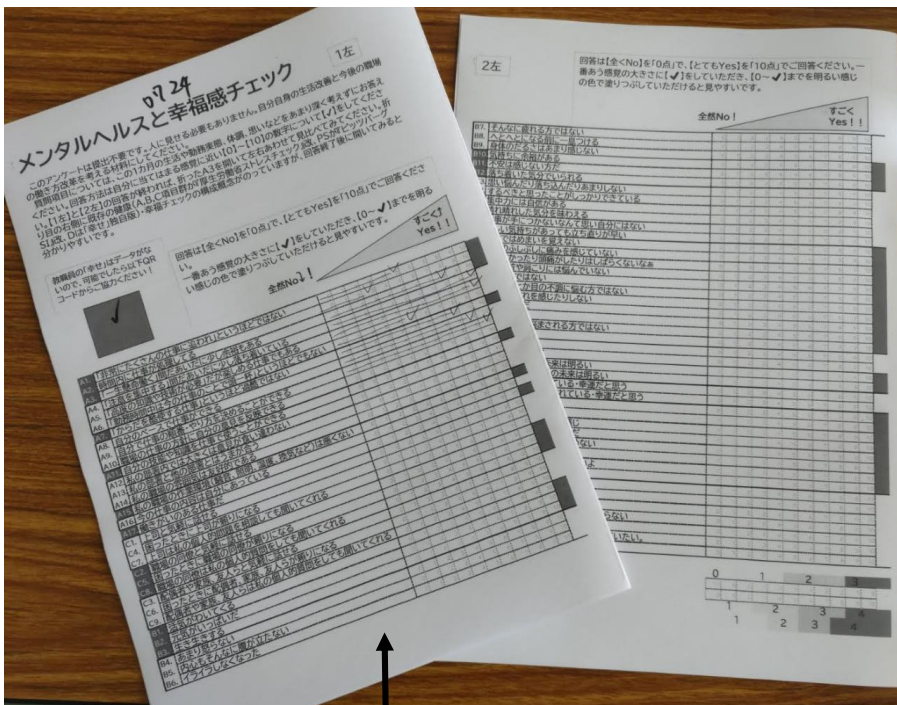
# チエキ!

Check it!

質問ごとに【0】～【10】の感覚に合うものをチェック✓した点をブロックにする感じで面積をまとめます。できたら折り目を開きます。

まずは折った状態で【1左】と【2左】をチェックします。

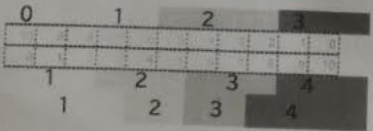
ブロックが長いほど、「健康・幸福」なのですが、本音で✓をお願いします。



回答は【全くNo】を「0点」で、【とてもYes】を「10点」でご回答ください。一番あう感覚の大きさに【✓】をしていただき、【0~✓】までを明るい感じの色で塗りつぶしていただくと見やすいです。

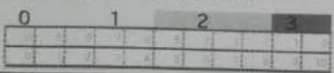
全然No! すごくYes!!

B7	そんなに疲れる方ではない				
B8	△△△になる前に一息つける				
B9	身体のたるさはあまり感じない				
B10	気持ちに余裕がある				
B11	不安は感じない方だ				
B12	落ち着いた気分でいられる				
B13	思い悩んだり落ち込んだりあまりしない				
B14	するべきと思ったことがしっかりできている				
B15	集中力には自信がある				
B16	暗れ暗れした気分を味わえる				
B17	仕事が手につかないなんて思い自分にはない				
B18	悲しい気持ちがあっても立ち直りが早い				
B19	日常ではめまいを覚えない				
B20	身体のかしこしに痛みを感じていない				
B21	頭が重かったり頭痛がしたりはしばらくしないなあ				
B22	人ほど首や肩こりには悩んでいない				
B23	腰痛もちではない				
B24	眼精疲労とか目の不調に悩む方ではない				
B25	動作や息切れを感じたりしない				
B26	背筋は健康だ				
B27	食欲がある				
B28	便秘や下痢に悩まされる方ではない				
B29	睡眠は良好				
D1	仕事に満足だ				
D2	家庭生活に満足だ				
D21	この仕事で自分の未来は明るい				
D22	この家庭生活で自分の未来は明るい				
D23	自分は仕事に恵まれている・幸運だと思う				
D24	自分は家庭生活に恵まれている・幸運だと思う				
PS1	夜更かししすぎない				
PS2	起床についてすぐ醒れる				
PS3	起床時間はちよつどいい感じ				
PS4	平均7時間という理想睡眠だ				
PS5	寝付くと起きるまで目が覚めない				
PS6	睡眠の質に満足				
PS7	寝るためにお酒とかに頼らないよ				
PS8	日中は全く眠たくならない				
PP1	歯の健康には自信がある				
PP2	1日8000歩ぐらい歩いている				
PP3	食生活には気をつけている				
PP4	平日と休日で睡眠時間があまり変わらない				
PP5	茹茶で笑ったり泣いたりを楽しめる				
PP6	年をとっても、できるかぎり長く働いていたい。				
PP7	食べたら味を楽しめる				



睡眠障害判定はPSI-J(QRコード) [https://www.jkssn.ac.jp/ai/article/psj/73/6/73\\_002.pdf?char10](https://www.jkssn.ac.jp/ai/article/psj/73/6/73_002.pdf?char10) を参照してください。もともとは7要素について「0~3」の4件法で回答を求め、合計点6以上をもって「睡眠障害リスク」と判定するものです。複雑なので、PSI-Jの7要素に中途覚醒をいれて8要素の概ねのカットオフ値(もとが各平均1割以上が「要リスク」なので以下換算表参照)を参考に「4割未満」を「要リスク」と考えます。

「ビッツバー」睡眠問診票日本版を用いた。めまい(患者における睡眠障害の検討) →



B7	疲労度の低さ...7割以上で◎で6割以上で○、4割未満で△、1割未満で▲				
B8					
B9	量的・質的・原因かつ結果				
B10	不安感の低さ...7割以上で◎で6割以上で○、4割未満で△、2割未満で▲				
B11					
B12	量的・質的・原因かつ結果				
B13	抑うつ感の低さ...8割以上で◎で6割以上で○、4割未満で△、3割未満で▲				
B14					
B15	質的・解釈的・結果				
B16					
B17					
B18					
B19	身体的悲訴の低さ...8割以上で◎で6割以上で○、5割未満で△、3割未満で▲				
B20					
B21	量的・質的・原因かつ結果				
B22					
B23					
B24					
B25					
B26					
B27					
B28					
B29					
D1	ハビネス...基準不明、よかったらQRコード調査にご協力ください! 解釈的・結果				
D2					
D21	ウェルビーイング...基準不明、よかったらQRコード調査にご協力ください! 解釈的・結果				
D22					
D23	ラッキー感...基準不明、よかったらQRコード調査にご協力ください! 解釈的・結果				
D24					
PS1	睡眠障害判定(PSI-J 7因子 +中途覚醒)の低さ...4割未満は[リスク有]				
PS2	量的・原因かつ結果				
PS3	※睡眠の室に満足のみは解釈的・結果				
PS4					
PS5					
PS6					
PS7					
PS8					
PP1	ピンピンコロリの推奨要素...基準不明、よかったらQRコード調査にご協力ください!				
PP2	いずれも介入操作・コントロール可能な心理・態度・行動				
PP3					
PP4					
PP5					
PP6					
PP7					

リスク無

### 手順2

# チェキラ!

Check it out!

だいたいの面積を「何割か?」で見えて見ます。で、その基準で ◎ や ○ △ ▲ を記述します。

よかったら、「1左」「2左」にあるQRコードにも回答を頂けると大変、今後の進展になります