

【従業員様向け】 ミキワメAIストレスチェック 操作手順

2026 / 3 / 10

01 会員登録 (ミキワメAI新規利用者のみ)

1.案内メールのURLをクリック

様

『 ストレスチェック 』受検のお願い

平素より健康・衛生管理施策にご協力いただき誠にありがとうございます。
ご自身の健康管理の充実、および快適な職務環境の整備を目的に、労働安全衛生法に基づいたストレスチェックを実施します。

お忙しいところと存じますが、上記の目的をご理解いただき、期間内の受検をよろしくお願いいたします。

■ご確認事項

- ・個人の受検結果は、健康管理のため、医師や保健師等の外部スタッフのみに共有されます。(受検者本人の同意がある場合は、事業主に対しても共有されます。)
- ・人事評価への影響等、個人の不利益につながることは一切ございません。
- ・受検結果は匿名処理の上、集団分析および事業主への報告書作成に使用されます。

上記の内容に同意いただいた上で、ご協力いただければと思います。

■所要時間

約10分

■受検方法

以下のURLをクリックして、会員登録後にストレスチェックを受検してください。

<https://app.mikiwame.com>

※ご確認ください！

- ・メールが届いてから30日以内に会員登録を行ってください。30日を過ぎた場合は、URLが無効になりますので、受検企業の担当者にご連絡ください。

企業名:

受検期間: 2026/03/06 ~ 2026/03/15

ログイン用メールアドレス:

クリック



2.必要事項を入力し利用規約を確認の上、会員登録をする

会員情報の登録

受検区分 | 社員受検

の社員受検区分で既に会員登録済みの方は [こちら](#)

下記の情報をご登録の後、サービスをご利用いただけます。

メールアドレス

※メールアドレスは秘密性を担保するため一部以外を隠して表示しています。

パスワード

パスワードを設定してください

パスワードには必ず、英字、数字を1文字以上含む、8文字以上で設定ください。記号は「%#@」のみ利用可能です。

パスワードの確認

パスワードの確認入力

性別

男性 女性 その他

生年月日

年 月 日

所属部署名

=====
未選択
=====

役職

現在の役職を入力してください

現職種

選択してください

選択してください

雇用形態

選択してください

入社年(現所属企業)

年 月 日

「利用規約」及び「個人情報のお取り扱いに関する同意事項」に

同意して登録する

3.メールアドレス、パスワードを入力しサインインする

社内受検 サインイン

*メールアドレス

パスワード

サインイン

[パスワードを忘れた方はこちら](#)

[新卒採用受検の方はこちら](#)

[中途採用受検の方はこちら](#)

02 サインイン (会員登録がお済みの方のみ)

1.案内メールのURLをクリック

様

『 ストレスチェック 』受検のお願い

平素より健康・衛生管理施策にご協力いただき誠にありがとうございます。
ご自身の健康管理の充実、および快適な職務環境の整備を目的に、労働安全衛生法に基づいたストレスチェックを実施します。

お忙しいところと存じますが、上記の目的をご理解いただき、期間内の受検をよろしくお願いいたします。

■ご確認事項

- ・個人の受検結果は、健康管理のため、医師や保健師等の外部スタッフのみに共有されます。(受検者本人の同意がある場合は、事業主に対しても共有されます。)
- ・人事評価への影響等、個人の不利益につながることは一切ございません。
- ・受検結果は匿名処理の上、集団分析および事業主への報告書作成に使用されます。

上記の内容に同意いただいた上で、ご協力いただければと思います。

■所要時間

約10分

■受検方法

以下のURLをクリックして、会員登録後にストレスチェックを受検してください。

<https://app.mikiwame.com>

※ご確認ください!

- ・メールが届いてから30日以内に会員登録を行ってください。30日を過ぎた場合は、URLが無効になりますので、受検企業の担当者にご連絡ください。

企業名:

受検期間: 2026/03/06 ~ 2026/03/15

ログイン用メールアドレス:

クリック



3.メールアドレス、パスワードを入力しサインインする

社内受検 サインイン

*メールアドレス

パスワード

サインイン

[パスワードを忘れた方はこちら](#)

[新卒採用受検の方はこちら](#)

[中途採用受検の方はこちら](#)

03 ストレスチェックの受検（全員）

1. ホーム画面の案内をクリック

The screenshot shows a notification card with a grey header labeled 'お知らせ' (Notice). The main text describes a typo in a report. Below this, a red-bordered box highlights a link: '☑ [ストレスチェックの案内が届いています](#)'. A red arrow labeled 'クリック' (Click) points to this link. Below the link, the response period is listed as '回答期間: 2026/03/06 - 2026/03/15 (残り6日)'.

お知らせ

26.02.02 ミキワメ適性検査の検査結果レポートで表示される「タイプ分類一覧」にて、一部のタイプ説明文が誤って表示される事象が発生いたしました。ご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。

事象 :

クリック

☑ [ストレスチェックの案内が届いています](#)

回答期間: 2026/03/06 - 2026/03/15 (残り6日)

2. 受検者情報の登録

※必要情報が既に登録されている方には表示されません

ストレスチェック受検者情報の登録

こちらで入力いただいた情報は、
職場全体のストレス傾向の分析に利用いたします。

また、次年度以降のストレスチェックの結果の分析等でも利用できるようにするため、入力した情報は保存されます。

*性別 男性 女性 その他

*生年月日

年 ▼ 月 ▼ 日 ▼

ストレスチェック結果分析時には「20-29歳」のように個人が特定できない
ような形で加工して利用します。

*所属部署名

所属部署を選択する ▼

*雇用形態

選択してください ▼

「個人情報のお取り扱いに関する同意事項」に

同意して登録する

3.案内を確認・要配慮個人情報の取得に同意

ストレスチェックのご案内

ご自身の健康管理の充実、および快適な職務環境の整備を目的に、労働安全衛生法に基づいたストレスチェックを実施します。

受検期間	2026/3/15 まで
設問数	80問
所要時間	およそ 10分
事務担当者	さんぶる じゅうごさん / 金子 ももさん

受検上の注意点

- 1 検査途中でブラウザの「戻る」「再読み込み」やブラウザを閉じる操作を行わないでください。万が一実行してしまうと、それまでの回答が全て無効になりますので、ご注意ください。
- 1 ブラウザはMicrosoft Edge、またはGoogle Chromeを利用してください。これら以外のブラウザで受検を行った場合、正しく受検ができない可能性があります。

確認事項

- ✓ 個人の受検結果は、健康管理を目的とし、医師や保健師等の外部スタッフのみに共有されます。（受検者本人の同意がある場合は、事業主に対しても共有されます。）
- ✓ 人事評価への影響等、個人の不利益につながることは一切ございません。
- ✓ 受検結果は匿名処理の上、集団分析および事業主への報告書作成に使用されます。

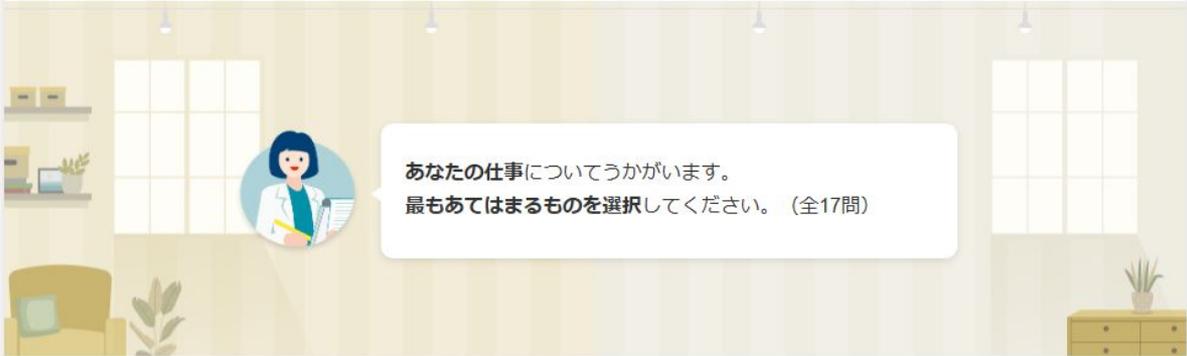
- 要配慮個人情報の取得に同意する
- 個人情報のお取り扱いに関する同意事項に同意する

回答へ進む

4. ストレスチェックを受検

.....
Section 1

あなたの仕事について



あなたの仕事についてうかがいます。
最もあてはまるものを選択してください。(全17問)

Q1

非常にたくさんの仕事をしなければならない

ちがう

ややちがう

まあそうだ

そうだ

04 結果の確認（全員）

結果を確認



回答を受け付けました

お疲れ様でした。
結果をご確認ください。

結果を見る

ストレスチェック

< 前回

2026/03/09 (月)

次回 >

高ストレス者に該当します。ストレス状況を確認し、産業医面談をご検討ください。

[産業医面談はこちら](#) ▼

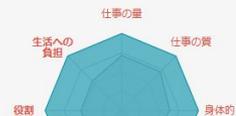
仕事の負担が心身に与える影響

「仕事の負担」が要因となり「心身の健康」にどのような影響を与えているか確認できます。

※ 数値が高いほどストレスが高いことを表しています

※ グラフの詳しい解釈の仕方は[こちら](#)

仕事の負担



特に高ストレスな項目

① 対人関係

所属部署内での対立や意見の相違に対して負担を感じているようです

② 生活への負担

個人の生活をおびやかすほど仕事によるマイナスな影響があると感じているようです

ポイント1：高ストレス者かどうかを確認

< 前回 2026/03/09 (月) 次回 >

高ストレス者に該当します。ストレス状況を確認し、産業医面談をご確認ください。

[産業医面談はこちら](#) ↓

< 前回 2026/03/09 (月) 次回 >

あなたは高ストレス者には該当しませんでした

ポイント2：ストレスの特徴とアドバイスを確認

仕事のやりがい



特に不足している要素

- ① 仕事のフィット感
仕事の内容が自分に向いていない・合っていないと感じているようです
- ① 仕事の意義
仕事の意義や働きがいを感じられていないようです
- ① 仕事の裁量度
仕事の進め方や手順を自分で決めてコントロールできていないと感じているようです

ストレス緩和のために支援を要請することを推奨します

05 医師との面談（高ストレス者）

※企業の設定次第では利用できません

医師との面談を希望

高ストレスと判定された場合、
結果画面の下部に医師との面談を希望できるフォームが表示されます。

💡 医師に相談してみませんか？

面談を希望すると、ストレスチェックにおける回答結果が実施者(産業医等)、実施事務従事者、面談担当医師、及び事業主に共有されます。
なお、事業主は面接指導の申し出、及びその結果を理由とした労働者に対する不利益な取り扱いを法律により禁じられています。

面談を希望する

※企業の設定次第では表示されません