

Q 個人のプライバシーは守られますか？

A もちろん守られます。相談内容や個人のストレスチェック結果は原則で本人様のみにご連絡する仕組みになっています。個人の結果ならびに皆様の個人情報を職場も含めた第三者に知らせることはありません。但し、ご相談の過程で生命の危機に関わる可能性がある場合やTMS精神科医がその必要性を認めた場合はこの限りではありません。また、改正労働安全衛生法に基づいたストレスチェックの結果については、貴社内で定められた実施者等に提供いたします。TMSナビでは皆様の個人情報を「TMS NAVIGATORサービスにおける個人情報の取扱いについて」に基づき、適切に取扱いします。

Q メールアドレスは自宅のものに変更できますか？

A 変更できます。ご登録のメールアドレス(ログインID)は、ログイン後トップページ右上の「個人情報の設定変更」にて変更いただけます。

Q TMSナビは誰でも利用できますか？

A 二親等以内のご家族の方も電話相談・対面相談をご利用いただけます。ご利用の際には、ご利用規約をご一読の上、従業員様の勤務先・氏名・生年月日をお知らせください。

TMS NAVIGATORをお気軽にご利用ください。

※本サービスのご利用にあたっては、P7に記載されているご利用規約をご一読ください。

WEB相談

<https://www.tms-navi.jp/mypage/userLoginAction.do>

電話・対面相談の予約

0120-732-160

 予約受付
24時間・365日

●ご利用の際には、勤務先・氏名・生年月日をお知らせください。●ご契約によって、一部サービスの内容が異なったり、個人の費用負担となることがあります。●ご家族の方も、電話・対面の相談(カウンセリング)がご利用いただけます。ご不明な点につきましては下記の連絡先にお問い合わせください。

 お問い合わせは
TMS NAVIGATOR
事務局

tmsnavi@tokio-mednet.co.jp
0120-732-066

営業時間 平日9:00～17:00(年末年始を除く)

お問い合わせにあたっては、1.ご勤務先名 2.社員番号 3.お名前 4.お問い合わせ内容をご連絡ください。

▼点線によって切り離してご利用ください。

2015年12月版

ご家族の方もご利用できます。 **TMS NAVIGATOR**

電話・対面相談の
予約
0120-732-160
 予約受付 24時間・365日

 お問い合わせは
TMS NAVIGATOR
事務局

tmsnavi@tokio-mednet.co.jp
0120-732-066 平日9:00～17:00
(年末年始を除く)

ご家族の方もご利用できます。 **TMS NAVIGATOR**

電話・対面相談の
予約
0120-732-160
 予約受付 24時間・365日

 お問い合わせは
TMS NAVIGATOR
事務局

tmsnavi@tokio-mednet.co.jp
0120-732-066 平日9:00～17:00
(年末年始を除く)

職場のメンタルヘルス対策

TMS
 NAVIGATOR

Total Mentalhealth Support

ご利用ガイド

東京海上日動メディカルサービス株式会社



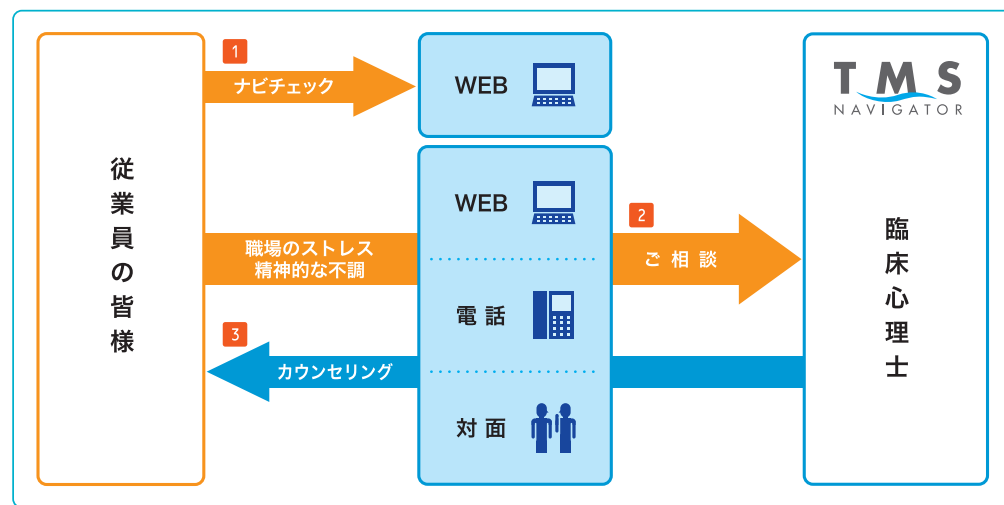
TMS NAVIGATORとは？

(TMSナビゲーター)

※「TMS」は東京海上日動メディカルサービス株式会社の略称です。

TMS NAVIGATOR(通称:TMSナビ)のサービスは、皆様のストレス状態をセルフチェックしていただける「ナビチェック(ストレスチェック)」と気軽に臨床心理士(カウンセラー)にご相談いただける「カウンセリング(相談窓口)」で構成されています。「ナビチェック」はストレスによって生じている心身の症状や仕事上のストレス要因を客観的に示します。WEB上で簡単に受けることができ、結果がその場でフィードバックされるため、メンタル不調の早期発見と予防に有効です。「カウンセリング」はWEB、電話、対面を利用してメンタル面の不調や日々の生活の中での様々な悩み等を臨床心理士にご相談いただけるサービスです。

TMS NAVIGATOR サービスフロー



ナビチェック(ストレスチェック)

WEB上で簡単な4択形式の入力フォームに従って回答していただくと、いつでもご自身のストレス状態を確認することができます。(全57問、所要時間約10分)

ナビチェック中です。質問は全部で57問(所要時間約10分)です。全てのご質問にお答えをお願いします。

2. あなたの仕事についてうかがいます。4択から最も当てはまると思われるものを選んでください。(以降の質問共通)

	そうだ	まあ、そだ	やや、ちがう	ちがう
非常にたくさんの仕事をしなければならない	☐	☐	☐	☐
時間内に仕事を処理しなければならない	☐	☐	☐	☐
一生懸命働く必要がある	☐	☐	☐	☐
かなり注意を集中する必要がある	☐	☐	☐	☐
高度の知識や技術が必要で難しい仕事だ	☐	☐	☐	☐
勤務時間外にいつも仕事のことを考えていなければならない	☐	☐	☐	☐



カウンセリング

WEB相談



WEBメールでのご相談に、臨床心理士がお応えします。

※ご利用回数…無制限

電話相談



電話にて臨床心理士がご相談をお受けいたします。

(要予約。予約受付24時間)
※ご利用回数…対面相談とあわせて年間5回まで

対面相談



TMSナビカウンセリングルームおよび提携のカウンセリング機関で、臨床心理士がご相談をお受けいたします。

(要予約。予約受付24時間)
※ご利用回数…電話相談とあわせて年間5回まで

※ご自身のことだけでなく、職場の方やご家族のことでもご相談いただけます。



ナビチェック実施期間について

すべての従業員様に「ナビチェック」を実施していただくために、2週間程度「ナビチェック実施期間」を設けています。

当期間の開始当日にメールにてご案内いたしますので、期間中に必ず実施してください。

※ご案内メールの配信時点で既に「ナビチェック」を実施されている方も、期間中に再度の実施をお願いいたします。
※ナビチェック実施期間中は、トップページ上に「ナビチェック(ストレスチェック)実施中」と表示されます。

トップページ

ナビチェック実施中

ナビチェック(ストレスチェック)実施中

いますぐ実施する

メールボックス

ナビチェック履歴

WEB相談窓口



TMS NAVIGATOR WEB画面解説

サービスのご案内をみる

TMS NAVIGATORでご利用いただけるサービスを説明しています。

ナビチェック

ここをクリックするとナビチェックの画面へ。質問に答えていくと現在のストレス状態が、各項目5段階評価のわかりやすいグラフになって表示されます。質問の回答から想定されるストレスの原因、解決策などを知ることができます。

トップページ > ナビチェック

ナビチェック中です。質問は全部で57問(所要時間約10分)です。全ての質問にご回答をお願いします。

あなたについて → あなたの仕事について → 最近1か月の状態について → あなたの周りの方について → 満足度について → 判定結果

2. あなたの仕事についてうかがいます。4枚から最もあてはまると思われるものを選んでください。(以降の質問共通)

	とても	まあ	やや	まあ	とても
	わる	わる	わる	わる	わる
01 非常にたくさん仕事しなければならない	☐	☐	☐	☐	☐
02 時間内に仕事が処理できない	☐	☐	☐	☐	☐
03 一生懸命働かなければならない	☐	☐	☐	☐	☐
04 かなり注意を集中する必要がある	☐	☐	☐	☐	☐
05 高度の知識や技術が必要で難しい仕事だ	☐	☐	☐	☐	☐
06 勤務時間中も仕事のことを考えていなければならない	☐	☐	☐	☐	☐
07 からだを大変よく使う仕事だ	☐	☐	☐	☐	☐
08 自分のペースで仕事ができる	☐	☐	☐	☐	☐
09 自分で仕事の進め方や方法を決めることができる	☐	☐	☐	☐	☐
10 職場の仕事の方向に自分の意見を反映できる	☐	☐	☐	☐	☐

メールボックス

WEBメールでご相談いただくと臨床心理士より返信メールが届きます。

トップページ

TMS NAVIGATORよりメールでお知らせしているURLにアクセスし、ログインすると表示されるご利用者専用のトップページです。

TMS NAVIGATOR

こんにちは、TMS ナビです。

TMS NAVIGATOR メンタルヘルスサポートは、ナビチェック(ストレスチェック)とメンタル相談を中心とした相談が出来るサービスです。いつでもお気軽にご利用ください。

ナビチェック (ストレスチェック)

いつでも利用でも受けることができます。ご自身のストレス状態をチェックしてみましょう。

いまずく実施する

メールボックス

TMSナビからの新着メールはありません

ナビチェック履歴

最新実施日: 20090526

WEB相談窓口

気分が振れない、やる気がないといったメンタルヘルスに関することから、職場のことやキャリアのこと、ご自身の性格や人間関係、プライベートに関するお悩みまで、幅広くご相談いただけます。TMSナビの相談担当者(臨床心理士)が対応いたします。

いまずく相談する

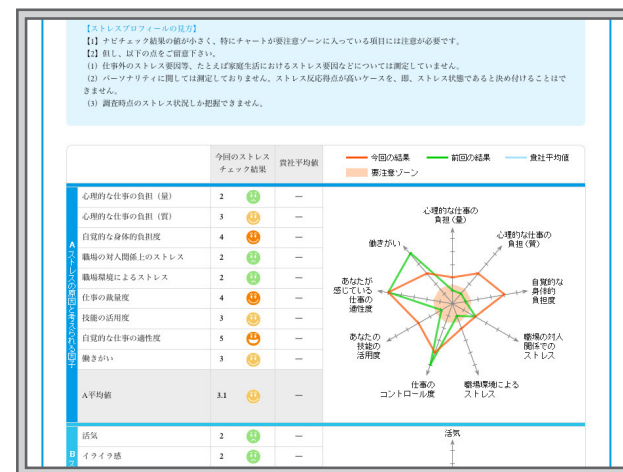
電話・対面ご相談窓口

電話・対面にてご相談を希望される方は、下記の<詳細>についてはこちらをご覧ください。

詳細はこちら

ナビチェック履歴

過去に行ったナビチェックの結果がご確認いただけます。



ご相談窓口(カウンセリング)

臨床心理士へのご相談窓口です。
WEB・電話・対面のいずれかの方法でご相談いただけます。

トップページ > WEB相談窓口

TMSナビ相談担当者にWEB相談ができます。

ご相談内容を入力し、確認の上、<確認画面へ>ボタンを押してください。

初回の相談に対しては ● 営業日、3回目以降の相談に対しては ● 営業日まで
TMSナビ相談担当者よりお返事申し上げます。

【ご相談ご記入の欄には以下のポイントにご留意下さい】

- ご相談内容は、全角2000文字以内で入力してください。文字数を確認する場合は【文字数確認】ボタンを押してください。
- 一筆書きになること、TMSナビ相談窓口へ伝えたいことをなるべく具体的に書き込んでください。
- 問題が改善している(気づいている)期間や現在治療中の疾患、服用している薬などがあれば併せてお書きください。

件名:

ご相談内容:

文字数確認



TMS NAVIGATOR WEB ログイン方法



1 初回ログイン

TMS NAVIGATORよりメールでお知らせしているURLにアクセスし、企業・団体ID、ログインID(貴社の担当部署より通知されているもの)を入力してください。パスワードに関しては、同メールに記載されている仮パスワードをご利用ください。



2 ご利用規約

ご利用規約をご一読いただきます。
※本サービスのご利用には、ご利用規約に同意していただくことが必要です。



3 パスワード設定

ご自身のパスワードを設定します。次回からのログインでは、ここで設定したパスワードを1の画面でご利用ください。



4 設定確認

内容をご確認の上、「設定する」を選択します。



5 利用開始

「トップページへ戻る」をクリックするとサービスがご利用いただけます。

●TMS NAVIGATORご利用規約

TMS NAVIGATORご利用にあたっては、以下のご利用規約の内容をよく読みいただき、同意の上、ご利用くださいますようお願いいたします。

(はじめに)

第1条

- (1) TMS NAVIGATOR利用規約(以下、「本規約」という。)は、東京海上自動メディカルサービス株式会社(以下、「TMS」という。)が提供する「組織の従業員向けのメンタルヘルスサポートサービス」(以下、「本サービス」という。)の利用条件を定めるものです。
本サービスは、本規約に同意いただいた方のみ利用することが可能です。
本規約に利用者が同意しない場合は、本サービスを提供する責任を負いません。
また本サービスををご利用された方は、本規約に同意されたものとみなします。
- (2) TMSは、諸般の事情により必要を認めたときは、ユーザへの事前の通知なしに利用規約を変更することもできますものとします。

(本サービスの性質)

第2条

本サービスは、ユーザの心の健康を支援補助するサービスであり、医療行為ではありません。本サービスが必ずしもユーザの症状の改善を保証するものではないことをご理解の上、本サービスをご利用ください。

(ユーザの定義)

第3条

- 本サービスのユーザとは、以下のいずれかに該当する方をいいます。
- (1) TMSと本サービスの利用契約を締結した組織に所属し、サービス提供に必要な個人情報を所属組織から提供いただいた方。ただし、本サービス契約期間中にユーザが所属組織を退職した場合、退職日より本サービスの対象ユーザから外れるものとします。
 - (2) (1)に該当する方の2親等以内のご家族。

(パスワードの管理)

第4条

本サービス利用に必要な「ユーザID」および「パスワード」の管理は各ユーザの責任において行なってください。「ユーザID」および「パスワード」を利用して行なわれた行為の責任は、当該「ユーザID」を保有しているユーザの責任とみなします。

(個人情報の取扱い)

第5条

TMSは、本サービスを提供するにあたり必要となる個人情報を、TMSと利用契約をした「ユーザ」の所属組織から提供いただくとともに、ユーザご本人からも直接取得いたします。TMSは、後段の「TMS NAVIGATORサービスにおける個人情報の取扱いについて」に基づき、契約者ならびにユーザから取得した個人情報を適切に取扱いします。

(知的財産権)

第6条

本サービスに含まれる知的財産権は、「職業性ストレス簡易調査票」および「仕事のストレス判定図」を除き、すべてTMSに帰属します。
なお、本サービスで取り扱う「職業性ストレス簡易調査票」および「仕事のストレス判定図」は、厚生労働省「平成11年度作業関連疾患の予防に関する研究成果」を利用しています。

(禁止事項)

第7条

- ユーザが本サービスを利用するにあたり以下の行為を禁止します。ユーザがこれらの禁止行為を行なった場合、TMSは当該ユーザの本サービス利用を停止する場合があります。
- (1) 本規約に違反する行為
 - (2) 法律、規則、法令等の制定法に違反する行為
 - (3) 本サービスの運営を妨げる行為
 - (4) その他、TMSが不適切と判断した行為

(免責事項)

第8条

TMSは、本サービスの提供中止、停止、およびそれらが原因で発生したユーザの損害に対し、故意または重大な過失がある場合を除き、一切責任を負いません。

(準拠法および管轄)

第9条

本規約の準拠法は日本法であり、東京地方裁判所を専属的合意管轄裁判所とします。

(ご利用規約の改定)

第10条

「TMS NAVIGATORご利用規約」の内容は、今後サービス内容の変更や、合理的必要性に基づいて改定する場合があります。

附則

平成21年7月1日施行
平成27年12月1日改定

●TMS NAVIGATORサービスにおける個人情報の取扱いについて

TMS NAVIGATORサービスの提供にあたり、TMSは個人情報を以下の通り取扱いします。

1 個人情報の取得方法と利用目的について

TMSは本サービスの提供にあたり、必要な範囲内で、かつ適法で公正な手段により個人情報を取得し、(2)に記載した目的の範囲内で利用します。
また、(2)に記載した利用目的と相当の関連性を有すると合理的に認められる範囲で個人情報の利用目的を変更する場合には、その内容をご本人に通知するか、またはホームページ等に公表いたします。
それ以外にご本人の同意を得ることなく、取得した個人情報をその他の目的に利用することはありません。

本サービス提供にあたり取得する個人情報の取得方法と、その利用目的は以下の通りです。

- (1) 個人情報の取得方法
 - ① 所属組織からの提供
TMSは、ユーザの基本情報(氏名・生年月日・メールアドレスなどの情報)を、ユーザが所属する組織から提供を受け、取得します。(所属組織において、個人情報をTMSへ提供するために必要な手続きが実施されていることが前提となります。)
 - ② ユーザご本人からの直接取得

TMSは本サービス提供開始後、TMS NAVIGATOR画面へのデータ入力、職業性ストレス簡易調査票への回答、面談などによりユーザご本人から個人情報をご提供いただきます。

(2) 利用目的

- ① 本サービスの実施、運用および本サービス改善のため
- ② 学術研究のため(学術研究の際には、個人が特定できない形で個人情報を加工した上で利用いたします)
- ③ 各事業所の産業医、産業保健スタッフや健康管理担当者等が健康管理に利用するため
- ④ ストレスチェックシステム(以下、「ナビチェック」という。)の実施結果は、TMSが相談の予約受付および相談実施の際に利用いたします。

2 個人情報の第三者への提供について

TMSでは、次の場合を除き、あらかじめご本人の同意を得ることなく個人情報を第三者へ提供することはありません。

- ① 法令に基づく場合
- ② 人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき
- ③ 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために特に必要がある場合であって本人の同意を得ることが困難であるとき
- ④ 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する場合であって、本人の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがあるとき
- ⑤ 各事業所の産業医、産業保健スタッフや健康管理担当者等が健康管理のために開示を希望した場合(⑤における個人情報の提供内容および提供先については、別途ユーザが所属する組織とTMSにて取り交わす「TMS NAVIGATOR情報開示に関する取り決め書」にて規定します)

なお、TMSは、本サービスの実施にあたり、外部提携機関に個人情報を提供し、さらに外部提携機関において実施された相談内容について外部提携機関から報告を受けることがあります。外部提携機関に対して個人情報を提供する際には、ご本人の同意取り付けを行います。

3 所属組織への情報開示について

- (1) ナビチェックの終了後、TMSはナビチェックの実施結果等を契約者の指定した方法で集計しますが、原則、最低集計人数は10名とし、個人を特定できない形にした上で、統計処理を行い、契約者である所属組織、予め担当者として指定された方(以下、「組織担当者」という。)へ、結果報告いたします。
- (2) 原則として、組織担当者へは個人の特定ができる形でのナビチェック等の実施結果は報告いたしません。ただし本サービスの担当精神科医が必要と判断した場合、本人の同意を得ることを前提に、個人のナビチェック実施結果を当該組織担当者に報告することがあります。
- (3) TMSは、ナビチェックの実施結果への実施再案内等を行なう目的限り、ナビチェック未実施者名を組織担当者に報告する場合があります。
- (4) 労働安全衛生法およびこれに関連する規則、省令、通達およびマニュアル等の定めに基づいて実施されるナビチェックについては、契約者が労働安全衛生法らびにこれに関連する規則、省令、通達およびマニュアル(以下、あわせて「安衛法」という。))に基づき指定する実施者、共同実施者、実施事務従事者等に、個人のナビチェックの回答の有および実施結果を開示いたします。その場合における守秘義務については、契約者が負うものとし、TMSは一切の責任を負わないものとします。なお、契約者が安衛法に基づき指定する実施者、共同実施者、実施事務従事者等については契約者が利用者にあらかじめ通知するものとします。

4 個人情報保護法に基づく保有個人データに関する事項の通知、開示・訂正等、利用停止等に関するご請求(以下、「開示等請求」といいます。)につきましては、TMSホームページのプライバシーポリシーをご参照ください。(東京海上自動メディカルサービス株式会社 ホームページ URL: <http://www.tokio-mednet.co.jp/>)

5 Webサイトのセキュリティ対策などについて

- (1) SSLによる暗号化通信の採用について
個人情報の送受信を行う際には、SSLによる暗号化通信を採用しています。SSLはインターネット上で二重暗号化通信では最も一般的な手段として定着しており、多くのウェブサイトで利用されています。ユーザが入力した個人情報を自動的に暗号化して送受信することで、大切な情報が盗まれたり改ざんされたりすることを防いでいます。
※インターネットの性格上、通信時のセキュリティを100%保証するものではありません。
- (2) 不正アクセスの防止について
本システムは、ファイアウォールを備えさらに一部の情報についてはIPフィルタリングを用いて外部からの不正アクセスを防止しています。また、内部においても個人情報へアクセス可能な者を限定し、個人情報保管における安全性に最大かつ細心の注意を払っています。
- (3) Cookieについて
本サービスをご利用いただく際には、TMS NAVIGATORのCookieをユーザのコンピュータに設定いたします。これは、ログイン後ユーザのログイン情報を各セッション間で保持するためのものであり、プライバシー情報の取得等の目的には利用しておりません。

6 本説明の改定

「TMS NAVIGATORサービスにおける個人情報の取扱いについて」の内容は、今後サービス内容の変更、またはオンライン技術の変化などに応じ、合理的必要性に基づいて改定する場合があります。

附則

平成21年7月1日施行
平成27年12月1日改定

TMS健康プロモーション事業部は、お客様の重要な情報をお預かりして業務を実施するにあたり、情報管理体制の整備と適切な運用を図るため、平成19年9月25日付けで情報セキュリティマネジメントシステムに関するISMS認証を取得いたしました。
今後も情報管理体制の継続的な維持・改善に努めていくとともに、お客様に対しより一層の価値あるサービスをご提供できるよう努力してまいります。
ISMSの基本方針については、TMSホームページをご参照ください。

TMS NAVIGATOR 事務局 連絡先
☎ 0120-732-066
✉ tmsnavi@tokio-mednet.co.jp
平日9:00~17:00(年末年始を除く)