

# ラフールサーベイ（アプリ版） ご利用ガイド

## もくじ

- アプリのインストール
- ログイン～初期設定
- 回答方法
- 結果の確認方法
  - ディープサーベイ
  - ショートサーベイ
- よくある質問

# アプリのインストール

まずはじめに、アプリをインストールしましょう。

下の2種類のQRコードのうち、お持ちのスマホに適したものを読み取ってください。



**iOSはこちら**

(※iPhone、iPadをご利用の方)

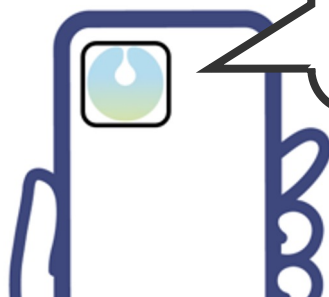


**Androidはこちら**


(※Xperia、Galaxy等をご利用の方)



スマホのメイン画面に  
📱 マークが出てきたら、  
インストール完了です。



# ログイン～初期設定

- ① スマホのメイン画面で、  
 をタップします。



- ② 下のようなログイン画面が出たら、  
ログインID（またはメールアドレス）とパスワード  
を入力してから「ログイン」ボタンをタップします。



ログインIDとパスワードに誤りがないか  
確認してから、  
タップしてください。

### ③パスワードの変更をします。

※はじめてのログインの時だけ、この画面がでます。

※すでにパソコンからログインをしたことがある場合は、この画面はでません。

仮パスワードでログインしています。  
本パスワードを設定してください。

現在のパスワード

新しいパスワード

パスワード確認

パスワード変更

①職場から受け取ったパスワードを入力

②新しく設定したいパスワードを入力

②で入力した新しいパスワードをもういちど入力

上の3つの項目をすべて入力したら、タップします。

The image shows a mobile app interface for changing a password. It features three input fields: '現在のパスワード' (Current Password), '新しいパスワード' (New Password), and 'パスワード確認' (Password Confirmation). Below these is a blue button labeled 'パスワード変更' (Change Password), which is highlighted with a red rounded rectangle. To the right of the input fields are three callout boxes with numbered instructions: ① '職場から受け取ったパスワードを入力' (Enter password received from workplace), ② '新しく設定したいパスワードを入力' (Enter new password to set), and ② 'で入力した新しいパスワードをもういちど入力' (Re-enter the new password entered in ②). A larger callout box at the bottom states '上の3つの項目をすべて入力したら、タップします。' (After entering all three items above, tap). At the top of the form, a message reads '仮パスワードでログインしています。本パスワードを設定してください。' (You are logging in with a temporary password. Please set your real password.).

#### ★注意★

この操作以降、アプリにログインするためのパスワードはこの画面で入力した「新しいパスワード」に変わります。  
ここで入力した新しいパスワードを忘れないように注意してください。

#### ④ マイプロフィール・企業属性情報等の 確認・登録をします。

画面に出てくる案内の通りに、ご自身の情報を入力のうえ登録してください。

(※あとから変更することもできます。)

- ・ マイプロフィール
- ・ 企業情報
- ・ マイページ設定
- ・ お知らせ・通知設定
- ・ アンケート

※「お知らせ・通知設定」で「プッシュ通知」にチェックをいれると次回以降のメール・プッシュ通知が有効になりますので、おすすめです。

最後まで登録が  
タップしてくだ

保存する」を

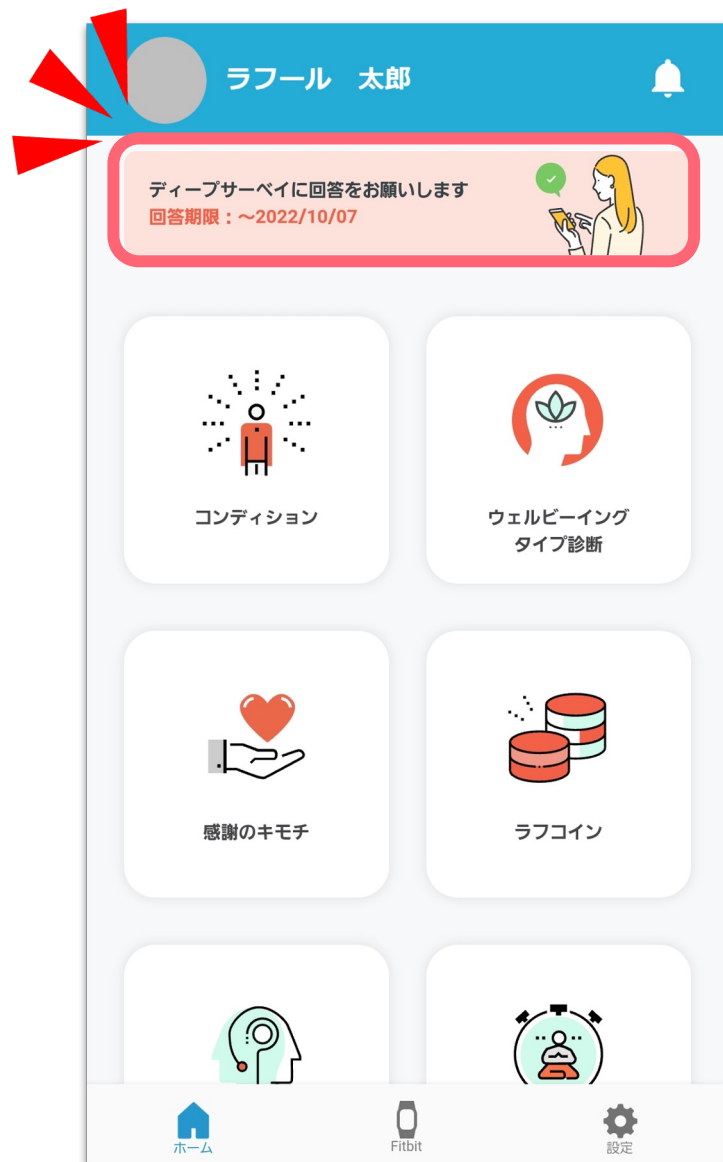
#### ⑤ 「情報を登録しました」というメッセージが 画面の右上に表示されたら完了です。

「サーベイに回答する」編  
に続きます。

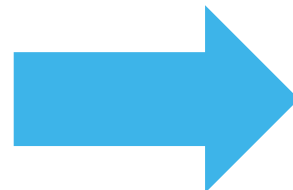


サーベイに回答する

①ホーム画面上部にある赤い通知をタップ



②下記のようなサーベイ開始画面がでたら、  
「チェック開始」の青いボタンをタップ  
※実施するサーベイにあわせて、下のどちらかの画面がでます。  
(ショートサーベイ またはディープサーベイ)



※タップの前に、「同意する」の左側の□にチェックマーク（☑）がついていることを確認してください。

③質問に回答します。  
該当する選択肢をタップしてください。

画面の上にある青いゲージは  
回答の進み具合を示します。

A screenshot of a survey interface. At the top, there is a blue progress bar with a small blue dot on the left, indicating the current question. Below the progress bar, the question text reads: "非常にたくさんの仕事をしなければならない". There are four rounded rectangular buttons below the question, each containing a response option: "そうだ", "まあそうだ", "ややちがう", and "ちがう".

### 参考

A screenshot of a survey interface. At the top, there is a blue progress bar with a small blue dot on the left, indicating the current question. Below the progress bar, the question text reads: "サーベイを使った感想について教えてください。(自由記述)". There is a large rectangular text input field below the question. At the bottom of the screen, there is a button labeled "登録して終了する".

場合によっては、自由記述で  
回答する形式の設問が含まれ  
ることがあります。  
その設問が出てきたときは、  
画面の案内の通り回答と操作  
をお願いします。

回答が完了すると結果画面に  
遷移します。

# 結果の確認方法 (ディープサベイ)

■お答えいただいた回答をもとに、結果とそれに基づくアドバイスを表示します。

## 【結果画面】



## 【アドバイス画面】

ラフル太郎さんへのアドバイス

メンタル面やフィジカル面のサーベイ結果から、おすすめしたいセルフケアをご紹介します。

✔ 「目が疲れる」という設問に「時々あった」と答えたラフル太郎さんにおすすめしたいアをご紹介します

💡 長時間パソコンを見ていると、目の周りも疲れますよね。  
日常的な眼精疲労に対して、すぐに取られる、とっても簡単なストレッチですか。  
簡単な手法なので、目や首元に疲れをきに行ってみましょう。



【オフィスストレッチ⑤】

POINT

- ・眉毛下のくぼみの骨を指
- ・目玉は押さないよう、注意
- ・ゆっくりと優しく押しましょう
- ・気持ち良い範囲で10~20秒押しましょう

回答内容にあわせて、おすすめのストレッチなどセルフケアコンテンツをご紹介します。



また周囲からのサポートのサーベイ結果からラフル太郎さんにとって  
「家族・友人」や「職場の同僚」や「上司」からの支援は充実していますね。  
これからもストレスを感じたり、悩みごとが起きたら、溜め込まずに相談してみます。ってくれるはずです。

心と体、仕事の内容、人間関係など6項目で深

ラフルネス指数の詳細を見る

ラフルネス指数とは?



詳細な結果の確認はここをタップ  
(次のページで紹介します)

## ■詳細な結果は「サマリー画面」で確認できます。

下記の区分で偏差値表示に切り替えることもできます。確認したい区分をタップしてください。

- **〔すべて〕**  
ラフルサーベイ全回答データを元に算出
- **〔業種〕**  
所属企業と類似業界に所属した回答者データを元に算出
- **〔社内〕**  
所属企業の回答者データを元に算出

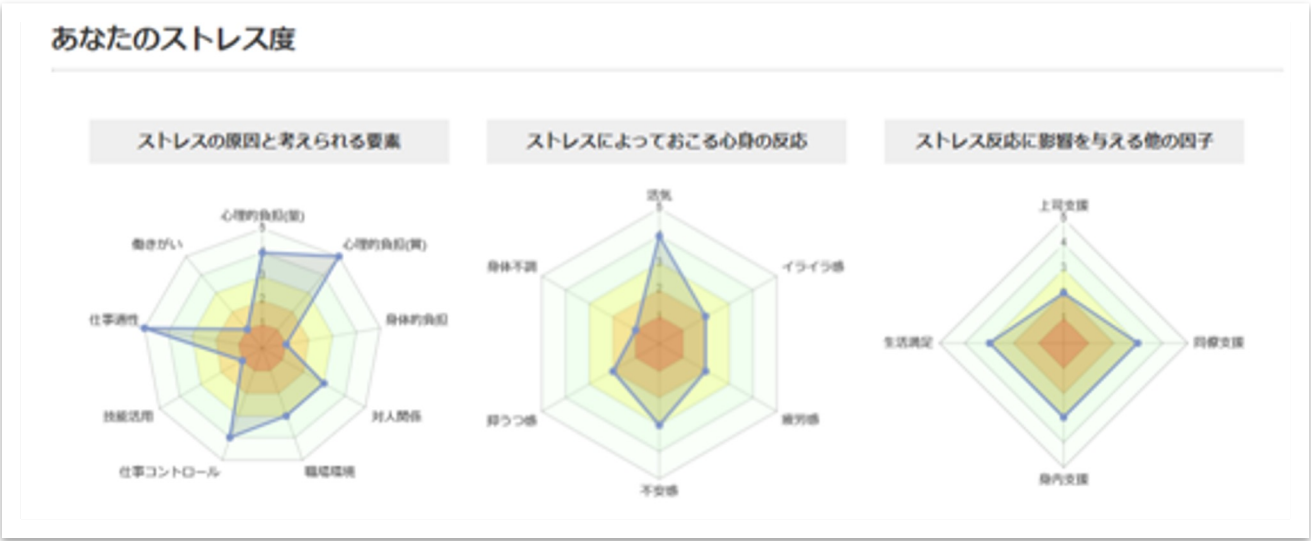


これまでの偏差値の推移を表示します。

厚生労働省推奨のストレスチェック57項目の結果を表示します。  
(詳細は次のページでご紹介します)



■ ストレスチェック57項目の結果を確認できます。



ラフールネス指数      比較      **ストレス結果**

回答いただいた144項目のうち、厚生労働省推奨のストレスチェック57項目を元にストレスの程度を示しています。

この結果を職場・業務改善のために企業側に開示してよろしいですか？

☐ 結果を開示する

【ご注意】

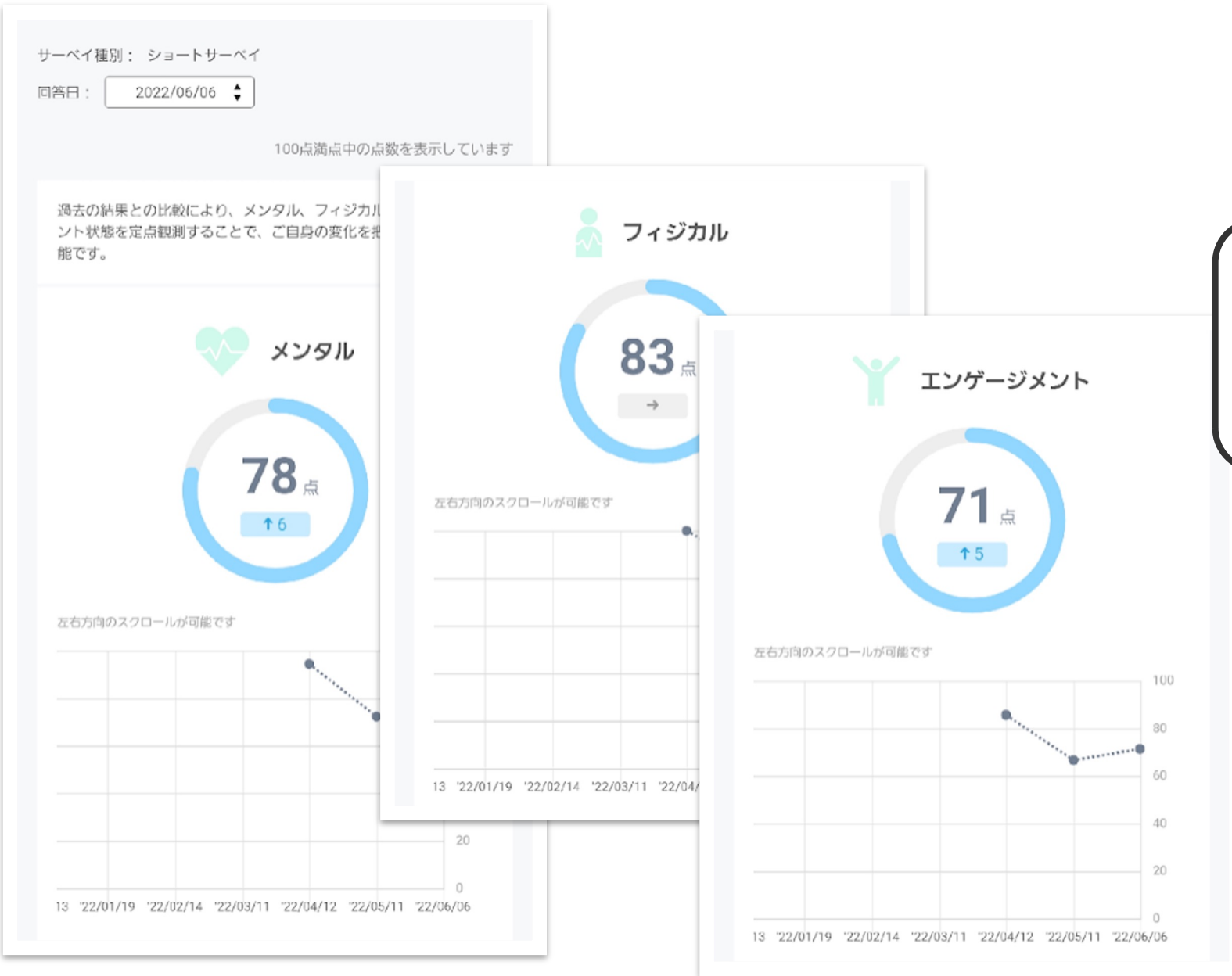
個人結果を所属企業に開示するかどうか、ご自身で選択できます。

- ・ 開示に同意する場合  
→ チェックボックスに☑を入れ「サーベイを終了する」を選択。
- ・ 開示に同意しない場合  
→ チェックボックスを空欄のまま「サーベイを終了する」を選択。

# 結果の確認方法 (ショートサーベイ)



■お答えいただいた回答をもとに、結果とそれに基づくアドバイスを表示します。



ショートサーベイ19問の回答結果を表示します。  
「メンタル」「フィジカル」「エンゲージメント」  
ごとに確認し、  
定点観測によってご自身の心境状態を確認できます。

# よくある質問

## ■ログインできなくなってしまった

ログインIDとパスワードが正しく入力できているかどうか、もう一度確認してください。  
正しく入力できているのにログインできない場合には、担当者までご相談ください。

## ■パスワードがわからない...

再設定をしますので、担当者までご相談ください。

★ログインIDをメールアドレスで設定している方には、こんな方法があります。

ログイン画面の下に、「パスワードをお忘れの方は[こちら](#)」という文章があります。「[こちら](#)」の部分をクリックするとご自身で再設定ができます。

この方法でもうまくいかない場合は、担当者までご相談ください。

## ■画面に何も表示されず、真っ白のままになっている

使用端末がラフルサーベイ推奨環境ではない可能性があります。  
[推奨環境についてのFAQ](#)をご確認ください。



## ■個人の回答結果は上司に開示されますか？

サーベイの種類によって異なります。

## ■ディープサーベイ

ご回答いただいた内容は、匿名として扱われます。

ただ、なかには厚労省が定めたストレスチェック制度に準拠した設問(154問中57問) がふくまれるため、これらの設問に限り回答者本人および産業医や職場の実施事務従事者のみ結果を閲覧できるようになっています。

また、回答者本人の同意がない限り、上記の人以外はストレスチェック結果を閲覧できません。

## ■ショートサーベイ

担当者にて、実施回ごとに開示に有無を設定しています。

回答結果が企業へ開示される場合、回答をスタートするページに担当者へ回答内容を通知する旨の案内文が記載されます。（→P.10参照）

（案内文の表示がない場合、開示されないよう設定されていることになります。）