

サーベイ回答者向け

# ラフールサーベイ 回答ガイド



## ●目次

1. サーベイ回答までの設定 02
2. ディープサーベイ操作方法 / 個人結果表示 09
3. ショートサーベイ操作方法 / 個人結果表示 16
4. FAQ 20

## ●サーベイ回答までの設定



LAFOOL  
SURVEY

ID or メールアドレス (loginID or e-mail)

パスワード (password)

ログイン (login)

パスワードを忘れた方はこちら  
(If you forget your password, click here.)

<https://app.lafool.jp/user/login/>にアクセスし、  
ログインIDもしくはメールアドレス、パスワードを入力してログイン。

## ●初期パスワードの変更

### 初期パスワードの変更

現在のパスワード

新しいパスワード（8文字以上）

パスワード確認入力

[変更](#)

[戻る](#)

### ■初期パスワードの変更

初回ログイン後、英数字8文字以上のパスワードへ変更。

## ●登録情報変更画面

### 登録情報変更

あなたの登録情報についてご確認ください。  
異なる内容があれば、正しい内容に修正してください。

従業員番号  
111

名前  
さーべい太郎

部署  
本社 > 業務統括本部 > 人事部

入社した年  
2019

性別  
 男性  女性

使用言語  
 日本語  English

生年月日  
1979 年 1 月 12 日

血液型

### ■登録情報変更

登録情報の確認・修正を行う。

## ●登録情報変更画面

既婚

ご家族（またはパートナー等）と暮らしていますか？

家族と同居

次の年齢のお子さまはいますか？（いくつでも）

子供はいない  3歳未満  3歳以上、小学校就学前

小学生  中学生  高校生

大学院・大学・短大・専門学校  学生以外  答えたくない

ご家族で介護が必要な方がいますか？

いない

過去に大きな怪我／病気をされたことがありますか？

ない

過去に心療内科や精神科などを受診されたことがありますか？

ない

現在の主な勤務場所を教えてください

職場勤務  テレワーク

変更する

戻る

### ■登録情報変更

登録情報の確認・修正完了後、画面下部の「変更する」を選択。

# ●登録情報確認

● LAFCOL  
**SURVEY**

ラフール 太郎さん  
こんにちは

- ホーム
- サーベイ回答
- 結果とアドバイス
- サマリー
- セルフケア動画
- 登録情報**
- 利用規約
- データ提供について
- ログアウト

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

### 登録情報

企業	旧デモンストレーション
従業員番号	111
名前	さーべい太郎
部署	本社 > 業務統括本部 > 人事部
入社した年	2019年
性別	男性
生年月日	1979年01月12日
血液型	B型
使用言語	日本語
現在の会社への入社形態を教えてください	中途採用入社(第二新卒含む)
最終学歴を教えてください	大学
雇用形態・役職は次のうちどれが最も当てはまりますか？	正社員（係長・主任・課長補佐クラス）
勤務形態は次のうちどれが最も当てはまりますか？	定時出勤
職種は次のうちどれが最も当てはまりますか？	マーケティング
あなた個人の年収を教えてください	分からない・答えたくない
あなたの世帯年収を教えてください	分からない・答えたくない
結婚はされていますか？	既婚
ご家族（またはパートナー等）と暮らしていますか？	家族と同居
次の年齢のお子さまはいますか？（いくつでも）	高校生

## ■登録情報

登録情報に間違いがないか再確認を行う。

## ●登録情報確認

LAFCOL  
**SURVEY**

ラフール 太郎さん  
こんにちは

- ホーム
- サーベイ回答
- 結果とアドバイス
- サマリー
- セルフケア動画
- 登録情報
- 利用規約
- データ提供について
- ログアウト

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

雇用形態・役職は次のうちどれが最も当てはまりますか？	正社員（係長・主任・課長補佐クラス）
勤務形態は次のうちどれが最も当てはまりますか？	定時出勤
職種は次のうちどれが最も当てはまりますか？	マーケティング
あなた個人の年収を教えてください	分からない・答えたくない
あなたの世帯年収を教えてください	分からない・答えたくない
結婚はされていますか？	既婚
ご家族（またはパートナー等）と暮らしていますか？	家族と同居
次の年齢のお子さまはいますか？（いくつでも）	高校生 大学院・大学・短大・専門学校
ご家族で介護が必要な方がいますか？	いない
過去に大きな怪我／病気をされたことがありますか？	ない
過去に心療内科や精神科などを受診されたことがありますか？	ない
現在の主な勤務場所を教えてください	テレワーク
メールアドレス	demo+001@lafcol.co.jp
ログインID	
パスワード	<input type="text"/> <input type="button" value="パスワード変更"/>

### ■登録情報

登録情報に間違いがなければ、画面下部の「サーベイを回答する」を選択。

※2回目以降は変更部分のみ修正。

# ディープサーベイ操作方法

## ●ディープサーベイの操作方法

The screenshot shows the LAFCOOL SURVEY app interface. On the left is a blue sidebar with navigation options: Home, Survey Answer, Results and Advice, Summary, Self-care Video, Login Information, Terms of Use, Data Provision, and Logout. At the bottom of the sidebar are App Store and Google Play download buttons. The main content area is white and features the title 'ディープ(旧スタンダード)サーベイ'. Below the title is a blue stick figure icon. Text explains the purpose of the survey and provides instructions. There are two checkboxes for consent: '利用規約に同意する' (checked) and 'データ提供に同意する' (unchecked). A blue button labeled 'チェック開始' is highlighted with a red border.

LAFCOOL  
SURVEY

ラフール 太郎さん  
こんにちは

ホーム  
サーベイ回答  
結果とアドバイス  
サマリー  
セルフケア動画  
登録情報  
利用規約  
データ提供について  
ログアウト

App Store  
からダウンロード

Google Play  
で手に入れよう

### ディープ(旧スタンダード)サーベイ

あなた自身のストレス状況を把握するために、次の簡単な質問にご回答ください。  
アンケートも含めて所要時間はおよそ15分です。  
自動保存を行いますので、中断した場合でも途中から再開することができます。

※「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」（厚生労働省委託研究）に基づくストレスチェックシステムを含んでいます

利用規約に同意する  
利用規約について

データ提供に同意する  
データ提供について

チェック開始

### ■ディープサーベイ

利用規約に同意の上「チェック開始」を選択。質問項目は41問、所要時間は約10-15分。

回答を中断した場合、その質問から回答することが可能。

※回答期間外の場合、この画面は表示されない。

# ●結果とアドバイス

結果とアドバイス

サーベイ種別: スタンダードサーベイ 回答日: 2020/10/16

### 健康太郎さんのラフールネス指数 ●

141項目の質問回答から、総合ラフールネスの値を示しています。ディープサーベイでの評価は、すべてのサーベイ回答者の中でご自身がどのような状態か、他社や業界内と相対的に比較した偏差値で示されます。

総合ラフールネス **55** (偏差値)

■アドバイスコメント  
ディープサーベイ回答後、  
結果に基づいたアドバイス  
コメントが表示される。

### 健康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。

- 「首筋や肩がこる」という設問に「ほとんどいつもあった」と答えた健康太郎さんにおすすめしたいセルフケアをご紹介します
- 肩凝りなど、同じ姿勢で身体が固まっている方や「猫背」の方にオススメの方法をご紹介します。肩甲骨を伸ばすことにつながり、姿勢も美しくなりながら首筋や肩周りの疲労を軽減してくれるので、ぜひお試しください。

【セルフストレッチ実証】肩こりや猫背スッキリ美姿！ 瞬間！

除菌時間でOK★デコルテぐるケア

POINT

- ・肩を大きく動かせるなら、朝起きた時を使う
- ・無理のない範囲で行います
- ・デコルテの血流が改善されます
- ・姿勢改善にも役立つケアです

「気分が晴れない」という設問に「ときどきあった」と答えた健康太郎さんにおすすめしたいセルフケアをご紹介します。

- なんだか気持ちに曇り込んだり、その場でリフレッシュできる「RAIN（レイン）」というマインドフルネスの手法を試してみませんか。いつでもネガティブ感情から、冷静になれる方法をレッスンします。

【マインドフルネス(8) 呼吸】モヤモヤ気分をリセットするコツ

RAIN

認識する Recognizeの

■セルフケアコンテンツ  
心や身体のリラックス、睡眠や  
体調改善を促すセルフケアコン  
テンツとして、マインドフルネ  
ス、  
オフィスストレッチ、ウォーキン  
グに関する日々のセルフケアに  
お役立て可能な動画が表示さ  
れる。

また周囲からのサポートのサーベイ結果から健康太郎さんにとって「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、悩みごとがきたら、溜め込まずに相談してみましょう。きっと力になってくれるはずです。

ラフールネス指数の詳細を見る

ラフールネス指数とは？

こちらから個人結果画面の確認が可能。

## ●ディープサーベイ個人結果表示



### ■サマリー

個人や職場、総合的な結果を数値で確認することが可能。

## ●ストレスチェック結果表示

LAFCOL  
**SURVEY**

ラフル 太郎さん  
こんにちは

- ホーム
- サーベイ回答
- 結果とアドバイス
- サマリー
- セルフケア動画
- 登録情報
- 利用規約
- データ提供について
- ログアウト

App Store からダウンロード  
Google Play で手に入れよう

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

サーベイを終了する

### あなたのストレス度

#### ストレスの原因と考えられる要素

要素	スコア
働きのい	3
心理的負担(重)	4
心理的負担(質)	4
身体的負担	3
対人関係	2
職場環境	2
仕事コントロール	2
仕事適性	2
技能活用	2

#### ストレスによっておこる心身の反応

反応	スコア
活気	3
イライラ感	3
疲労感	3
不安感	2
抑うつ感	2
身体不調	2

#### ストレス反応に影響を与える他の因子

因子	スコア
上司支援	3
同僚支援	3
身内支援	2
生活満足	2

※このグラフは、中心に近いほどストレスが高いことを示しています。

PDFダウンロード

回答完了後、ストレスチェックの診断結果画面が確認可能。(P.10に詳細は記載)

※無料プランの場合は個人結果画面は表示されず、そのままログアウトして終了する。

※回答者の同意がない限り、所属企業は個人回答結果を閲覧不可。

## ●ストレスチェック結果表示

LAFCOL  
**SURVEY**

ラフール 太郎さん  
こんにちは

- ホーム
- サーベイ回答
- 結果とアドバイス
- サマリー
- セルフケア動画
- 登録情報
- 利用規約
- データ提供について
- ログアウト

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

### 評価結果（点数）について

項目	評価点（合計）
A. ストレスの原因に関する項目	27点
B. 心身のストレス反応に関する項目	14点
C. 周囲のサポートに関する項目	11点
合計	52点

ストレスが高い状態ではないようです（高ストレス者に該当しません）

以下のいずれかを満たす場合に、高ストレス者と認定いたします。

- ・領域Bの評価点の合計が12点以下であること
- ・領域AとCの合算の評価点の合計が26点以下であり、かつ領域Bの評価点の合計が17点以下であること

あなたのストレス状況はやや高めな状態にあることが窺われます。

PDFダウンロード

自身のストレスの状態の確認が可能。  
また、結果をPDFで出力可能。

## ●ストレスチェックの個人結果に関して

● LAFCOL  
**SURVEY**

ラフール 太郎さん  
こんにちは

- ホーム
- サーベイ回答
- 結果とアドバイス
- サマリー
- セルフケア動画
- 登録情報
- 利用規約
- データ提供について
- ログアウト

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

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

**サーベイを終了する**

### あなたのストレス度

ストレスの原因と考えられる要素

ストレスによっておこる心身の反応

ストレス反応に影響を与える他の因子

※このグラフは、中心に近いほどストレスが高いことを示しています。

PDFダウンロード

個人結果を所属企業に開示するかの選択が可能。

- ・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。

# ショートサーベイ操作方法

## ●ショートサーベイ操作方法

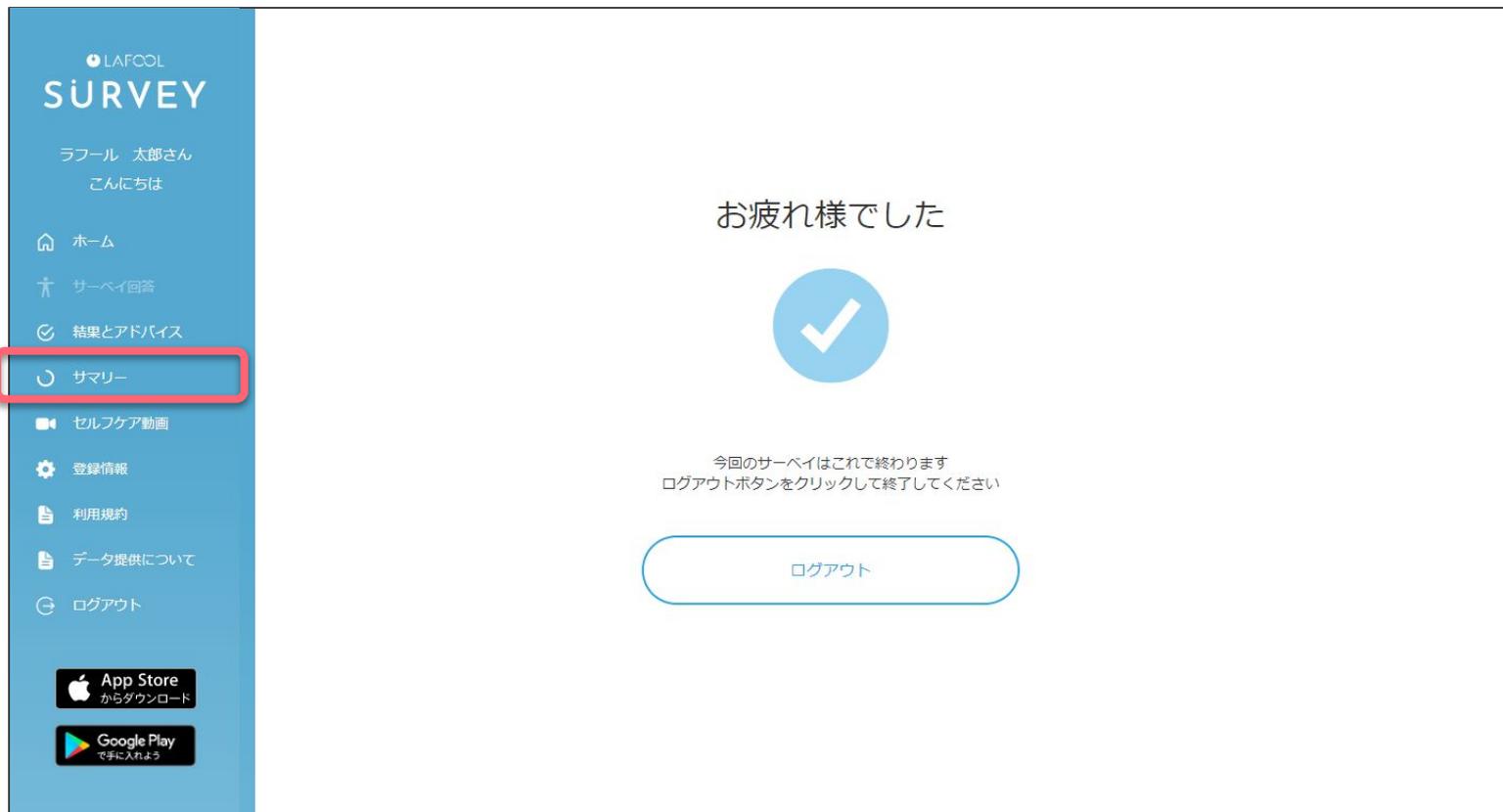


### ■ショートサーベイ

「チェック開始」を選択。質問項目は9問、所要時間は約3分。

※回答期間外の場合、この画面は表示されない。

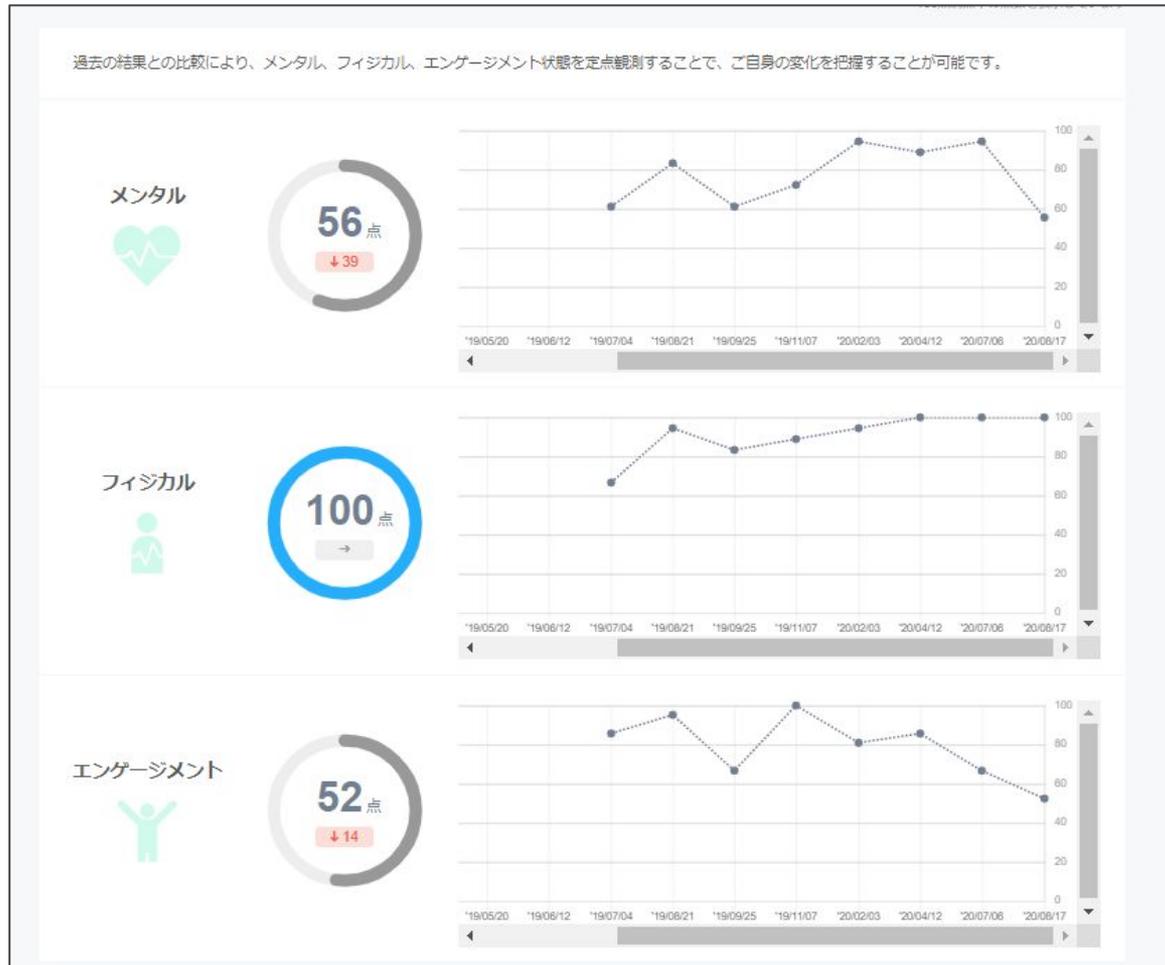
## ●ショートサーベイ操作方法



### ■回答完了

サマリーから個人結果の確認が可能。

## ●ショートサーベイ回答結果



### ■ショートサーベイ回答結果

ショートサーベイ19項目の回答結果を表示。

「メンタル」「フィジカル」「エンゲージメント」別に確認し、定点観測によって自身の心境状態を確認が可能。

# FAQ

■ログイン出来ない、パスワードが分からない

サーベイ回答開始お知らせメールが届いている方は、ご自身でパスワードを再発行いただけます。

(<https://app.lafool.jp/user/login>より「パスワードをお忘れの方はこちらから」をクリック)

その他ご質問は所属企業の運用担当者様へお問い合わせください。

■ストレスチェックの個人結果は上司に開示されますか

回答者の同意がない限り、所属企業は個人回答結果を閲覧できません。

結果開示に同意しない場合、回答者本人および、産業医等の医療従事者のみ個人結果を閲覧可能となります。

■回答を選択しても次の画面へ進まない、回答完了画面が表示されない

使用端末がラフー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>

Windows 10 以上 (Internet Explorer11, Edge, Chrome, Firefox 各最新バージョン)

MacOS 10.13 以上 (Safari, Chrome, Firefox 各最新バージョン)

iOS 11 以上 (Safari) Android 6.0 以上 (標準ブラウザ, Chrome)