

女性の健康相談シミュレーター

— アドボケート養成（産業保健リエゾン編） —

ご利用マニュアル

（研修受講者向け）

厚生労働科学研究費補助金

女性の健康の包括的支援政策研究事業

「職場における女性の健康保持増進のための
効果的な産業保健活動の確立に向けた研究」

（課題番号：23JA1005）

研究代表者：立石 清一郎（産業医科大学）

v1.2 (2026 年 3 月版)

目次

1. はじめに
2. このシミュレーターの目的
3. 動作環境とアクセス方法
4. 利用の流れ（全体像）
5. シミュレーション開始前の準備
6. シミュレーションの3つのステップ
 - 6-1. Step 1：ラポール形成（信頼構築）
 - 6-2. Step 2：状況の整理
 - 6-3. Step 3：接続・同意取得
7. チャット画面の見方
8. 便利な機能
 - 8-1. ヒントボタン
 - 8-2. 学習モード（信頼度メーター表示）
 - 8-3. ステップガイド
 - 8-4. コーチからの改善提案
 - 8-5. 個人情報（PII）の自動検出
9. 結果の確認とフィードバック
10. 過去の履歴を確認する
11. やってはいけない発言（NG 例）
12. 効果的な発言例（OK 例）
13. よくある質問（FAQ）
14. プライバシー・データの取扱いについて
15. お問い合わせ先

1. はじめに

このマニュアルは、「女性の健康相談シミュレーター」を初めてご利用になる研修受講者の方へ向けた利用案内です。

このアプリは、職場で同僚から女性の健康（更年期症状など）に関する相談を受ける役割（＝アドボケート）を担う方が、適切な対応スキルをロールプレイで身につけるためのトレーニングツールです。

画面に表示される相談者役（田中陽子さん、45歳・経理部主任）と1対1で対話を進めながら、信頼関係の構築から産業保健スタッフへの接続までの流れを体験的に学びます。

マニュアルの読み進め方

- ・初めての方は「1～7章」を順に読みながら操作するのがおすすめです。
- ・チャット画面に入ったら、迷ったときに「11章 NG例」「12章 OK例」を参照してください。
- ・操作で困ったときは「13章 FAQ」をご確認ください。

2. このシミュレーターの目的

このシミュレーターでは、以下の3つの力を養うことを目的としています。

① 共感する力（Step 1）

相談者が安心して本音を話せる土台を作る力です。「秘密は守る」「人事評価への不利益はない」という保証を伝えながら、相手の辛さに寄り添う姿勢を学びます。

② 整理する力（Step 2）

相談者の状況を5つの観点（症状・期間・対処・業務影響・職場環境）から整理し、問題を構造的に把握する力です。原因探しをするのではなく、困りごとを聞き取ります。

③ 接続する力（Step 3）

相談者を産業保健スタッフ（産業医・保健師・看護師など）につなぐ力です。守秘義務があ

る安全な場であることを伝え、本人の納得の上で情報連携の同意を得ます。

アドボケートの役割について

アドボケートは、相談者の悩みを解決する人ではなく、信頼関係を築き、適切な専門職につなぐ「橋渡し役」です。

自分一人で解決しようとしたり、本人の同意なく上司に伝えたりすることは禁忌です。

3. 動作環境とアクセス方法

3-1. 推奨環境

項目	推奨環境
端末	パソコン（Windows / Mac）またはタブレット
ブラウザ	Google Chrome、Microsoft Edge、Safari、Firefox の最新版
インターネット	常時接続が必要（会話ログをクラウドに保存するため）
画面サイズ	13 インチ以上のディスプレイを推奨（スマートフォンでも使用可能ですが、操作性が低下します）

3-2. アクセス方法

1. ブラウザを起動します。
2. アドレスバーに次の URL を入力します。

<https://manopause-adobocate-sim-v2.netlify.app/>

3. 最初の画面（トップ画面）が表示されたら、開始準備完了です。

ブックマーク登録のおすすめ

繰り返しご利用される場合は、ブラウザのブックマーク（お気に入り）に登録しておくと、次回以降ワンクリックでアクセスできます。

4. 利用の流れ（全体像）

シミュレーション 1 回の所要時間は 10～20 分程度です。以下の流れで進みます。

ステップ	内容	目安時間
①	トップ画面で内容を確認し「シミュレーションへ進む」をクリック	1 分
②	参加者情報（年代・性別・研修受講歴）を入力	1 分
③	Step 1：ラポール形成（信頼度 50 以上を目指す）	3～5 分
④	Step 2：状況の整理（信頼度 85 以上を目指す）	5～8 分
⑤	Step 3：接続・同意取得（同意を得てゴール）	2～4 分
⑥	結果（ランク SBC）とフィードバックの確認	2 分

💡 1 回で終わらせる必要はありません

うまく進められなくても、何度でもやり直しできます。途中でリセットすることも可能です（画面右上の「リセット」ボタン）。

5. シミュレーション開始前の準備

5-1. トップ画面の確認

アクセスすると、最初に「女性の健康相談シミュレーター」と書かれたピンク色のヘッダーがあるトップ画面が表示されます。

画面には以下の情報が表示されています。確認してから次に進んでください。

- ・ 研究費・研究代表者の情報（青色のバナー）
- ・ 職場環境・設定（業種、規模、産業保健体制、所属、チーム構成、状況）
- ・ 相談者プロフィール（田中陽子さん、45 歳、経理部主任の情報）
- ・ プライバシー・セキュリティに関する案内（緑色のバナー）

5-2. 「シミュレーションへ進む」をクリック

内容を確認したら、画面下部の大きなピンク色のボタン「シミュレーションへ進む」をクリックします。

「システム準備中...」と表示されてボタンが押せない場合は、5～10 秒お待ちください。

5-3. 参加者情報の入力

研究データの集計のため、3つの項目を選択していただきます。すべて匿名化して扱われ、個人を特定する情報には使われません。

項目	選択肢
年代	20 代 / 30 代 / 40 代 / 50 代 / 60 代以上
性別	男性 / 女性 / 回答しない
アドボケート研修の受講歴	受講済み / 未受講

3 項目すべてを選択すると「シミュレーションを開始」ボタンが押せるようになります。

6. シミュレーションの3つのステップ

シミュレーションは3つのStepで構成されています。各Stepの開始時にガイドモーダル（説明画面）が自動で表示されます。

🔔 各ステップに「ガイドモーダル」が表示されます

Step 1 の開始時、Step 2 への移行時、Step 3 への移行時に、「目的」「目標」「ゴール」を示すガイド画面が自動で表示されます。

じっくり読んでから「理解しました」ボタンを押して進んでください。

6-1. Step 1：ラポール形成（信頼構築）

【目的】

相談者が安心して本音を話せる「心理的安全性」を確保することです。

【このステップの目標（4つの要素を伝える）】

要素	内容	重要度
秘密保持	「ここでの話は他には漏らしません」と保証する	★必須
不利益なし	「人事評価や処遇に影響しません」と明言する	★必須
歓迎	「来てくれてありがとう」と来談を受け入れる	推奨
傾聴	「辛いですね」「大変でしたね」と気持ちを受け止める	推奨
受容	「どんな話でも否定せず受け止めます」と伝える	推奨
自己一致(誠実)	「マニュアル対応ではなく、一人の人として向き合います」と伝える	推奨

【ゴール】

信頼度 50 以上に到達すると Step 2 に自動的に移行します。

【ポイント】

- ・ 「秘密保持」と「不利益なし」は必須です。これが伝わらないと、相談者は本音を話しません。
- ・ 加えて「歓迎・傾聴・受容・自己一致」のうち3つ以上を伝えたと次の Step に進みやすくなります。
- ・ いきなり症状や原因を聞き出そうとせず、まず「安心」を作ってください。

6-2. Step 2：状況の整理

【目的】

適切な支援につなげるために、相談者の状況を構造的に整理することです。

【このステップの目標（5つの観点を聞き取る）】

観点	聞き方の例	推奨順序
症状	「具体的に、お体でどのような症状がお辛いですか？」	①最初
期間	「その症状はいつ頃から始まりましたか？」	②
対処・受診	「病院への受診や、ご自身で何か対策はされていますか？」	③
業務影響	「症状によって、お仕事で困っていることはありますか？」	④
相談環境	「職場の皆さんに、今の状況を相談できる環境ですか？」	⑤最後

【ゴール】

信頼度 85 以上に到達すると Step 3 に自動的に移行します。

【ポイント】

- ・ 順序が大切です。先に業務影響や職場環境を聞くと「自分の体のことを心配してくれていない」と感じさせてしまいます。まず本人の症状（体）から始めてください。
- ・ 「なぜミスが増えたの？」など原因を問う質問は避けてください。相手を追い詰めてしまいます。
- ・ 「困っていること」「辛いこと」に焦点を当てましょう。

6-3. Step 3：接続・同意取得

【目的】

相談者を産業保健スタッフ（産業医・保健師・看護師など）に橋渡しすることです。

【このステップの目標（3つの要素）】

要素	発言の例
接続の提案	「産業保健スタッフ（産業医や保健師）と面談して、専門的なアドバイスをもらいませんか？」
守秘義務の説明	「産業保健スタッフには守秘義務があり、安全な環境で相談できますよ」
同意の取得	「先生にこれまでの経緯を私から事前に伝えておいてもよろしいですか？」

【ゴール】

相談者から「同意」を得るとシミュレーション完了（信頼度 100）です。

【ポイント】

- ・ いきなり「同意していいですか？」と聞くのではなく、まず「専門家への接続」を提案 → 「守秘義務」を説明 → 「同意取得」の順に進めると自然です。
- ・ 守秘義務の説明を飛ばすと、「産業保健スタッフに話したことが筒抜けになりませんか？」と不安にさせてしまいます。
- ・ 「私から事前に伝えてもいいですか？」と本人の合意を確認することが重要です。

7. チャット画面の見方

シミュレーション中の画面構成を、上から順に説明します。

7-1. ヘッダー（最上部）

- ・ 左側：相談者「田中（陽子）」のアイコンと役職
- ・ 右側：「学習モード」のチェックボックス、「リセット」ボタン

7-2. 現在のフェーズ表示（ヘッダー直下）

現在どの Step にいるかが大きく表示されます。色で区別できます。

- ・ 青色 = Step 1（ラポール形成）
- ・ 黄色 = Step 2（状況整理）
- ・ ピンク色 = Step 3（接続・同意）

7-3. 信頼度メーター（学習モード ON 時）

ハートマーク横の数字（0～100）が、相談者からの「信頼度スコア」です。

- ・ 適切な発言をすると上昇します。
- ・ 不適切な発言をすると下降します。
- ・ メーターの下には、Step ごとに「達成すべき項目」のチェックリストが表示されます。
- ・ 緑色のチェックマーク☑=達成済み、グレー□=未達成、赤字=必須未達成。

💡 「学習モード」のオン/オフ

画面右上のチェックボックスで切り替え可能です。

- ・ オン：信頼度や達成項目が見えるので学習に最適
- ・ オフ：実際の面談に近い状態で練習したい時に

7-4. 会話エリア（中央）

会話のやりとりが時系列に表示されます。発言者によって表示が異なります。

発言者	表示位置	色
あなた（アドボケート）	右側	ピンク色（背景）
相談者（田中陽子・AI）	左側	白色（背景）
コーチ（AI）	左側	黄色（警告アイコン付き）

7-5. 入力エリア（最下部）

- ・ 左側：💡 電球アイコン（ヒントボタン）
- ・ 中央：メッセージ入力欄（500 文字まで）
- ・ 右側：✈️ 紙飛行機アイコン（送信ボタン）
- ・ 入力欄の右に「文字数 / 500」が表示されます。

💡 送信方法

- ・ キーボードの「Enter」キーで送信できます。
- ・ 改行したい場合は「Shift + Enter」を使ってください。

8. 便利な機能

8-1. ヒントボタン（💡 電球アイコン）

入力欄の左側にある電球アイコンをクリックすると、現在のフェーズで使える「お手本フレーズ」が3つ表示されます。

表示されたフレーズをクリックすると、自動的に入力欄にコピーされます。そのまま送信してもよいですし、自分の言葉で書き換えても構いません。

💡 ヒントの活用法

発言に詰まったとき、「次に何を聞けばいいかわからない」ときに使ってください。

ただし、ヒントを丸ごと使い続けると練習にならないので、まずは自分で考えて発言してみることをおすすめします。

8-2. 学習モード（信頼度メーター表示）

画面右上の「学習モード」チェックボックスで切り替えます。

- ・ オン（推奨）：信頼度スコア、達成項目チェックリストが表示されます。
- ・ オフ：これらが非表示になり、実際の面談に近い状態で練習できます。

8-3. ステップガイド

各 Step の開始時に自動的に表示される説明画面です。「目的」「目標」「ゴール」を確認できます。

「理解しました（開始する）」ボタンを押して閉じます。

8-4. コーチからの改善提案

不適切な発言や会話の停滞があった場合、AI コーチが黄色の警告アイコンとともに改善提案を表示します。

具体的には、以下のような場合に表示されます。

- ・ NG 発言（原因追及、勝手な上司介入、軽視発言など）をしたとき
- ・ 2 回連続で信頼度が上がらないとき（停滞時）
- ・ Step の順序が早すぎる時（業務影響を症状より先に聞いた等）

⚠ 改善提案が出たら

「責められている」と感じる必要はありません。実際の面談ではやり直しができないからこそ、ここで失敗から学ぶことが目的です。

提案を読んで、次の発言を工夫してみてください。

8-5. 個人情報（PII）の自動検出

入力した内容に、実在する個人情報が含まれている可能性がある場合、オレンジ色の警告ダイアログが表示されます。

検出対象は以下です。

- ・ メールアドレス（example@xxx.com など）
- ・ 電話番号（090-1234-5678 など）
- ・ 氏名＋敬称（〇〇さん、〇〇部長 など）
- ・ 長い番号（社員番号やマイナンバーの可能性）
- ・ 住所（都道府県名＋番地など）

警告ダイアログでは 3 つの選択肢があります。

ボタン	動作	おすすめ度
編集する	入力欄に戻り、自分で内容を修正	推奨
自動マスクして送信	検出箇所を「〇〇さん」「[電話]」等に置換して送信	推奨
そのまま送信	警告を無視して送信	非推奨

⚠ 個人情報を入力しない理由

このシミュレーターはあくまで研修用ツールです。実在する同僚や家族の名前を出してしまうと、研究データの匿名化に支障が出るほか、シミュレーションの趣旨から外れてしまいます。

「田中さん」「〇〇課長」のような架空の名前を使ってください。

9. 結果の確認とフィードバック

Step 3 で同意を取得すると、自動的に「結果画面」に遷移します。

9-1. 結果画面の表示内容

- ・ 到達フェーズ (Step 1 / 2 / 3)
- ・ 最終スコア (0～100 点)
- ・ ランク (S / B / C)
- ・ コーチからのフィードバック文
- ・ クラウド保存ステータス

9-2. ランクの目安

ランク	スコア	意味
S	80 点以上	素晴らしい対応。信頼関係構築から接続まで一連の流れが完了。
B	50～79 点	良好。聞く姿勢は良いが、最後の同意取得まで届かなかった、または急ぎすぎた。
C	0～49 点	信頼関係の構築に課題あり。まず安心感を作ることから練習を重ねましょう。

9-3. もう一度トライする

結果画面下部の「もう一度トライする」ボタンで、最初からやり直せます。

ランク C で諦めず、何度も挑戦することで対応スキルが身につきます。研修の到達目標は「ランク S」です。

9-4. クラウド保存

シミュレーションの会話ログは自動的にクラウドに保存されます。保存ステータスは結果画

面に表示されます。

表示	意味
クラウドに記録を保存中...	保存処理が実行中です。少しお待ちください。
面談記録をクラウドに保存しました	保存完了。後で履歴から確認できます。
保存に失敗しました	ネットワーク不調などで保存できなかった可能性。再度ログインしてやり直してください。

10. 過去の履歴を確認する

ご自身の過去のシミュレーション結果は、いつでも確認できます。

10-1. 履歴へのアクセス方法

4. トップ画面に戻ります。
5. 画面右上の「🕒（時計）アイコン」をクリックします。
6. 過去の結果が新しい順に一覧表示されます。

10-2. 履歴で確認できる情報

- ・ 実施日時
- ・ 最終スコア
- ・ 到達フェーズ

💡 履歴の活用法

繰り返し練習することでスコアが向上していくの確認できます。

「初回は C、3 回目で B、5 回目で S」のように成長を可視化することで、モチベーション維持にも役立ちます。

11. やってはいけない発言（NG 例）

以下のような発言は信頼度が大きく下がります。

11-1. 原因を追及する発言

NG 発言	なぜダメか
「なぜミスが増えたんですか？」	相手は責められている気持ちになります。
「原因はなんでしょう？」	本人も分からず混乱している段階で原因を聞かれると、自己否定が深まります。
「どうしてそうなったの？」	問い詰める印象を与え、心を閉ざされてしまいます。

🔄 代わりに：「お辛いですね」「具体的にどんな症状で困っていますか？」と、状況に焦点を当てましょう。

11-2. 本人の同意なく上司に介入する発言

NG 発言	なぜダメか
「私が課長に話しておきますね」	「告げ口された」と信頼を失います。
「業務量を減らすよう、上に伝えます」	本人の頭越しに動くと、職場での立場が悪くなる可能性があります。
「現場に伝えて配慮してもらいましょう」	本人が望む形ではない可能性があります。

🔄 代わりに：「産業保健スタッフ（産業医・保健師）におつなぎしましょうか？」と、専門職への橋渡しを提案しましょう。

11-3. 軽視・急かす発言

NG 発言	なぜダメか
「気のせいじゃないですか？」	相手の苦しみを否定する発言。一気に心を閉ざします。
「誰でもあることですよ」	比較されると、自分の辛さを軽く見られたと感じます。
「頑張ってください」	「これ以上どう頑張ればいいのか」と限界の人を追い詰めます。
「結論を簡潔に教えてください」	急かすと、まとまっていない悩みを話せなくなります。

👉 代わりに：「お辛いですね」「ゆっくりお話しください」と、傾聴の姿勢を示しましょう。

12. 効果的な発言例（OK 例）

以下のような発言は信頼度を効果的に上げます。各 Step で使える発言例を集めました。

12-1. Step 1 で使える発言例

要素	発言例
秘密保持	「ここでお話しいただいたことは、絶対に他言しません。安心してください」
秘密保持	「この部屋でのお話は、ここだけのものとして扱います」
不利益なし	「ご相談されたことが、人事評価や処遇に影響することは一切ありません」
不利益なし	「キャリアやお給料に関係するような不利益は決してありませんので、ご安心ください」
歓迎	「よく来てくださいました。ご相談いただけて本当に嬉しいです」
歓迎	「お忙しい中、ここまで足を運んでくださってありがとうございます」
傾聴	「お辛かったですね。ゆっくりお話しいただけますか」
傾聴	「お一人で抱え込んでこられたのですね。さぞお辛かったことと思います」
受容	「どんなお話でも、否定せずに受け止めます。何でもお話しください」
自己一致	「マニュアル通りの対応ではなく、一人の人として真摯に向き合います」

12-2. Step 2 で使える発言例

観点	発言例
症状	「具体的に、お体でどのような症状がお辛いでしょうか？」
症状	「もう少し詳しく、お体の状態を教えてくださいませんか？」
期間	「その症状はいつ頃から始まりましたか？」
期間	「最近で変化はありましたか？どのくらい続いていますか？」

観点	発言例
対処	「病院への受診や、ご自身で何か対処されていますか？」
対処	「薬や漢方など、何か試されたものはありますか？」
業務影響	「症状によって、お仕事で困っていることはありますか？」
業務影響	「集中できなくなったり、ミスが増えたりすることはありますか？」
環境	「職場の皆さんに、今の状況を相談できる環境ですか？」
環境	「上司や同僚で、理解してくださる方はいらっしゃいますか？」

12-3. Step 3 で使える発言例

要素	発言例
接続提案	「産業保健スタッフ（産業医や保健師）と面談して、専門的なアドバイスをもらいませんか？」
接続提案	「専門の方におつなぎして、医学的な視点からも相談されることをお勧めします」
守秘義務	「産業保健スタッフには法的な守秘義務があるので、相談内容が職場に漏れることはありません」
守秘義務	「専門職の方も、ここと同じく安全な環境で安心して相談できますよ」
同意取得	「先生にこれまでの経緯を私から事前に伝えておいてもよろしいですか？」
同意取得	「お話しいただいた内容を産業保健スタッフに共有させていただいてよろしいでしょうか？」

13. よくある質問（FAQ）

Q1. シミュレーションの途中でやめたいのですが、どうすればよいですか？

画面右上の「リセット」ボタンを押すと、トップ画面に戻ります。途中までの会話は保存されません。

Q2. 何度も同じシミュレーションをやってもいいですか？

もちろん大丈夫です。むしろ繰り返し練習することで対応スキルが身につきます。研修目標は「ランク S 到達」です。

Q3. シナリオは 1 種類だけですか？

現在のバージョンでは、田中陽子さん（45 歳・経理部主任）のシナリオ 1 種類のみです。今後のアップデートで追加予定です。

Q4. 入力内容が反映されません

ネットワークが不安定な可能性があります。一度ブラウザを再読み込み（F5 キー、または Ctrl+R）してから再度お試しください。

Q5. 「システム準備中...」のままシミュレーションが始まりません

5～10 秒お待ちいただいても変わらない場合は、ブラウザを一度閉じて再アクセスしてください。

Q6. PII 警告が出てしまいました

実際の個人名や電話番号などが入力された可能性があります。「自動マスクして送信」または「編集する」を選んでください。

Q7. ランク C しか取れません

まず Step 1 を完璧にすることから始めてみてください。「秘密保持」「不利益なし」を必ず伝え、傾聴・受容の姿勢を意識すると信頼度が上がりやすくなります。「ヒントボタン」も活用してください。

Q8. 自分の発言は記録されますか？

シミュレーションが完了した時点で、会話ログがクラウドに保存されます。データは匿名化され、研究目的のみで 사용됩니다。

Q9. スマートフォンでも使えますか？

使用は可能ですが、画面サイズが小さく操作性が低下します。可能ならパソコンまたはタブレットでのご利用を推奨します。

Q10. 保存に失敗したと表示されました

ネットワーク不調が原因の可能性があります。トップ画面に戻り、もう一度シミュレーションを実施してください。

Q11. 会話の途中で困ったらどうすれば？

まず画面下部の「💡 電球（ヒント）」ボタンを押してください。現在のフェーズで使える模範フレーズが3つ表示されます。

Q12. 順序を間違えたら最初からやり直しですか？

いいえ、そのまま続けて構いません。コーチ AI が改善提案を出してくれるので、次の発言で軌道修正できます。

14. プライバシー・データの取扱いについて

14-1. 取得するデータ

このアプリでは以下のデータが匿名で保存されます。

- ・ 年代、性別、研修受講歴（参加者情報）
- ・ シミュレーション中の会話ログ
- ・ 最終スコアと到達フェーズ
- ・ 各 Step の所要時間と発言数
- ・ 実施日時

14-2. 取得しないデータ

- ・ お名前、メールアドレス、電話番号などの個人を特定する情報
- ・ 勤務先名、部署名などの所属情報
- ・ IP アドレス、端末情報

14-3. データの利用目的

取得されたデータは以下の目的のみで利用されます。

- ・ アドボケート養成プログラムの効果測定と改善
- ・ 研究成果の集計・統計解析
- ・ 学術論文・学会発表での発表（個人を特定できない形で）

14-4. セキュリティ対策

不正アクセスや情報漏洩を防ぐため、以下の技術的対策を講じています。

- ・ Firebase App Check（reCAPTCHA v3）による不正アクセス防止
- ・ Firestore セキュリティルールによるアクセス制御

- ・ 管理者権限は Google 認証 + カスタムクレイムで厳格に管理
- ・ 会話ログは Cloud Functions で書込み内容を二重検証
- ・ 個人情報の自動検出・マスキング機能

⚠ 入力時のお願い

シミュレーション中、ご自身の本名や同僚の名前、実在する連絡先などを入力しないようご協力ください。

シミュレーター内では「田中さん」のような架空の名前を使用してください。

15. お問い合わせ先

このシミュレーターのご利用に関するご質問・ご意見・不具合のご報告は、研修担当者までご連絡ください。

項目	内容
研究事業	厚生労働科学研究費補助金 女性の健康の包括的支援政策研究事業
研究課題	職場における女性の健康保持増進のための効果的な産業保健活動の確立に向けた研究
課題番号	23JA1005
研究代表者	立石 清一郎（産業医科大学 産業生態科学研究所 災害産業保健センター）
バージョン	v1.2（2026 年 3 月版）

ご利用いただきありがとうございます。

研修受講者の皆さまの臨床的・実践的な対応力向上に役立つことを願っています。