

# ■ ■ ■ ストレスチェック結果報告書 ■ ■ ■

## ストレスプロフィールの見方

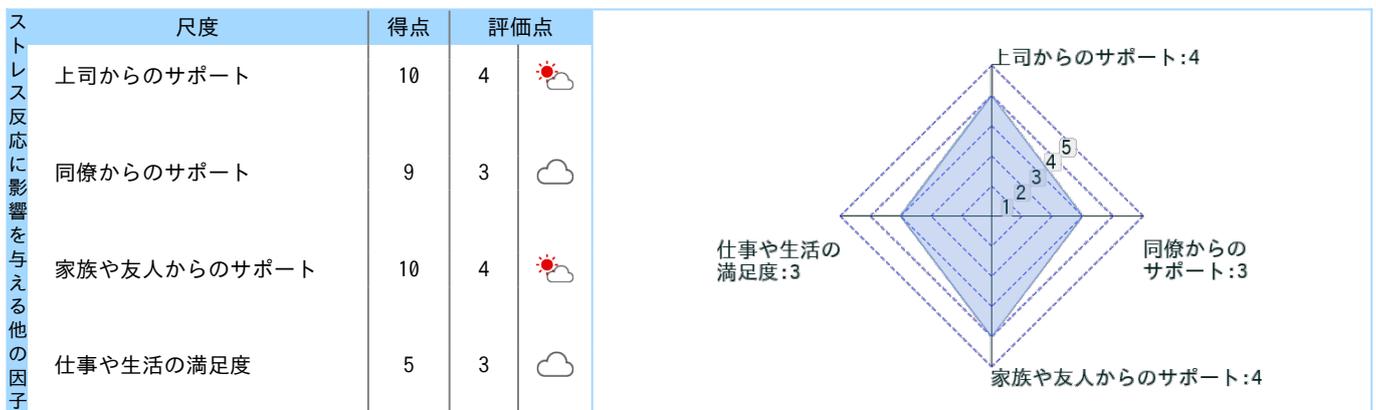
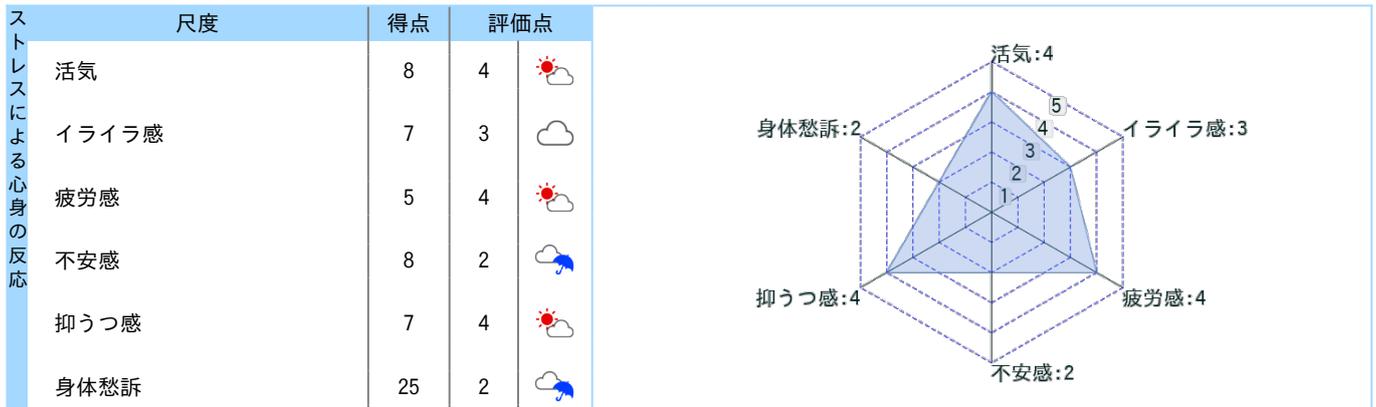
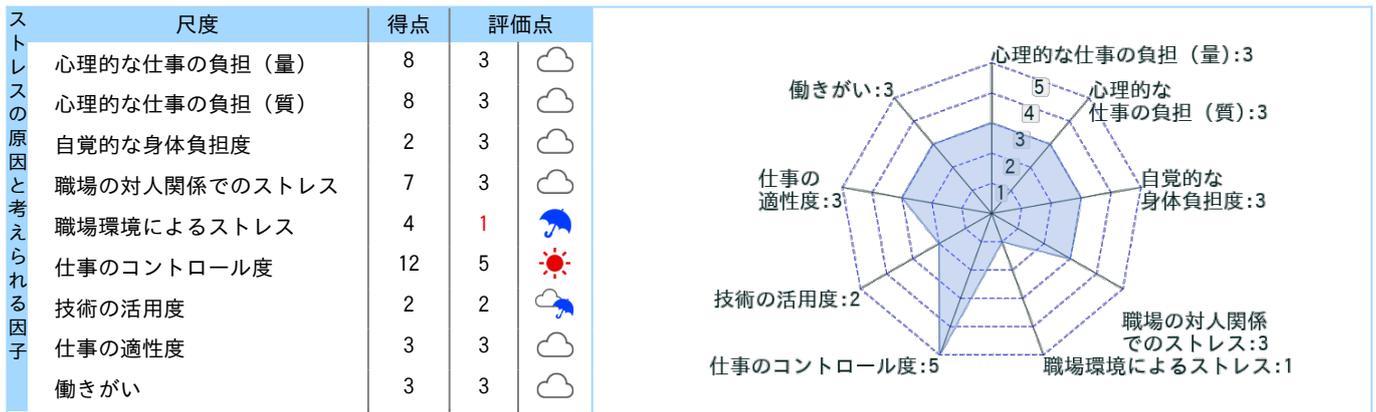
ストレスチェックには19の尺度があり、それぞれ得点によって評価点が異なります。評価点が高いほどストレスが低いことを示しています。



ストレスチェックの19の尺度を3つに分類し、それぞれの評価点をレーダーチャートとして表しています。レーダーチャートが大きく、外側に広がっているほどストレスが低く、良好な状態であることを示しています。レーダーチャートが小さく、評価点が1の項目が多いほど、高ストレス者に該当する可能性が高い傾向にあります。

### 《 山田 花子 様のストレスプロフィール》

実施日 2018-11-28



#### ○ ご覧いただく上での注意点 ○

- ・ 仕事に関するストレスについての結果です。
- ・ ご記入いただいた時点でのストレス状況しか把握できません。『心身反応』については、最近一ヶ月間の状況を示しています。
- ・ 性格（パーソナリティ）の違いは考慮されていません。ストレスの原因が同じように多い場合でも、ストレス反応（イライラ感や不安感）は人によって異なります。
- ・ 点数が表示されていない箇所および、レーダーチャートが0点になっている箇所は、無回答などにより正しい判断ができなかったものです。 評価も回答いただいた項目のみでの判定となります。



## ストレス評価

あなたはストレスをあまりかかえておらず、またストレスの原因となる要素もあまりないようです。

ただし、ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素（仕事に関連したものや、ご家庭での問題）が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

総合評価	原因の因子	+	心身反応	+	サポート	=	総合計
	26 点		19 点		11 点		56 点

※ 「サポート」小計には「仕事や生活の満足度」の評価点を含みません。

### 《ストレスの原因となる因子》

仕事でのストレスの原因となる因子についての質問に、あなたは、仕事の量的・質的・身体的負担は大きくなく、対人関係のストレスも少なめ、仕事のコントロールもできていると回答されています。

### 《ストレスによる心身反応》

あなたの心身のストレス反応の結果は、活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴、全てに問題はみられませんでした。

### 《コメント》

今回の調査時点では、問題はありませんでした。普段からストレスを溜め込まず、気分転換をはかるように心がけることをお勧めします。

今後も良好な状態を維持できるように、ストレスを感じていると気づいたら早めに対処するよう心がけましょう。ストレス解消法としては、好きなことを行ったり、運動、休養などで気持ちをリフレッシュすることがお勧めです。また、良好なコミュニケーションはストレスを軽減させるといわれているので、仕事で辛いとき、悩みがあるときは、1人で抱え込まずに周囲の信頼できる人に相談するようにしましょう。



## こころの健康に関する情報・相談窓口

働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」（厚生労働省）  
<http://kokoro.mhlw.go.jp>

(1) 「働く人のこころの耳メール相談」  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

(2) 「働く人のこころの耳電話相談」  
0120-565-455（通話料無料）  
月・火曜日 17:00～22:00  
土・日曜日 10:00～16:00  
（祝日・年末年始はのぞく）

