



## ストレスチェック結果のお知らせ

### 今回のあなたのストレス状況

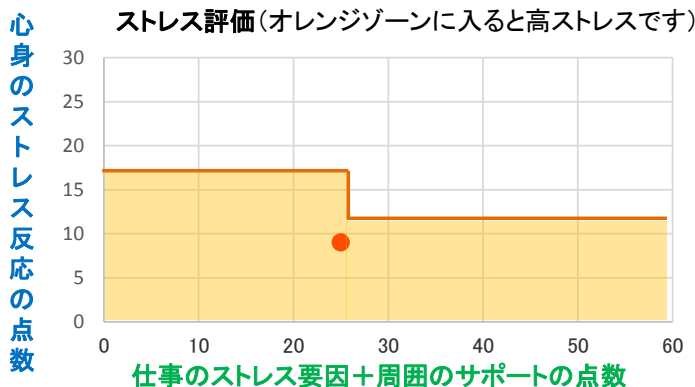
あなたのストレス状況はやや高めな状態にあることが窺われます。  
 ストレスの状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感がつる、疲れる、元気がないといった症状が現れます。このような気分的な症状だけでなく、体の不調として現れてくる事もあります。ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素(仕事に関連したものや、ご家庭での問題)が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。  
 体の不調を感じたら、早目に専門家に相談して下さい。

未回答の項目があった場合は、正確な判断ができない場合があります。

### ストレスに特に関連する項目のあなたの点数

ストレス評価点	
項目	あなたの点数
心身のストレス反応	9
仕事のストレス要因	19
周囲のサポート	6

★今回のストレッチェックの点数のうち、心身のストレス反応が12点以下、もしくは、心身のストレス反応が17点以下、かつ、仕事のストレス要因と周囲のサポートの合計点数が26点以下の場合、高ストレスと評価されます。



上のグラフで、オレンジゾーン内に●がある場合、あなたは高ストレスと評価されます。(未回答の項目がある場合、正しい値とならない場合があります)

今回のストレスチェックの結果、高ストレスに該当します。  
 今回の結果を総合的に判断して、医師の面接をうけることをお勧めします。

実施者(医師) 中村 登祝

< 面接申し出先 > 総務部 日本花子 ☎99999 ✉hnihon@XXXX

悩みごとの相談は、「働く人の悩みホットライン」まで！  
 電話番号は 03-5772-2183です。  
 「働く人の悩みホットライン」の相談料金は無料です(通話料金は相談者負担)。  
 相談は月曜日から土曜日までの午後3時から午後8時まで受け付けています。  
 相談内容は、職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえでのさまざまな悩みで、  
 相談時間は一人1回30分以内です。 ~厚生労働省提供「こころの耳」~

< 今回のあなたのストレス反応について説明します >

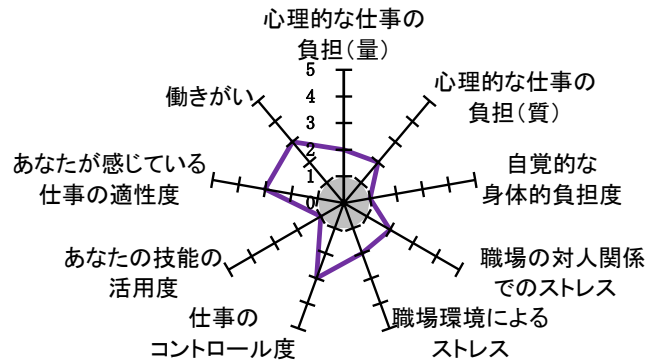
あなたのストレス状況を1点から5点で評価し、その結果をレーダーチャートによって表示しました。点数が高く、チャートが大きくなるほど、良好な状況であるといえます。また、点数が低くグレーゾーンに入る項目はストレス度が高いといえますので、改善するよう心がけましょう。

ストレスの原因と考えられる仕事の因子について



右のレーダーチャートで、数値が小さい項目が、現在、あなた感じている仕事上のストレス因子と考えられます。

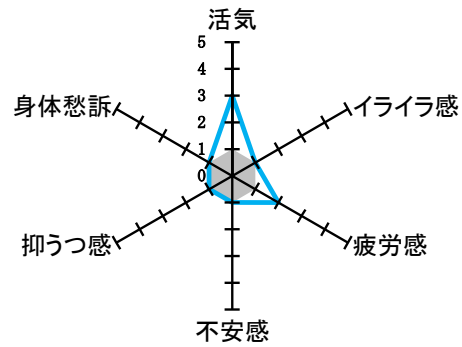
今回のあなたの仕事でのストレス因子をみると、仕事の身体的負担が高いようです。



心身のストレス反応について



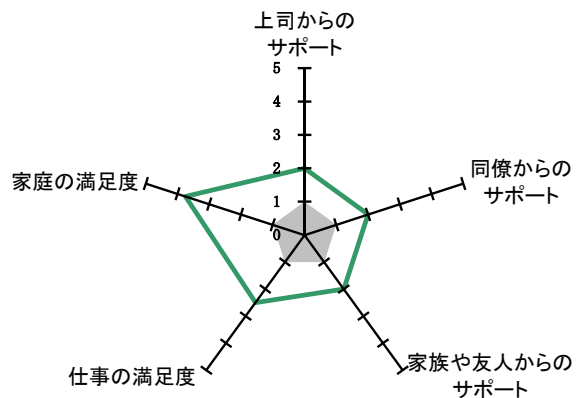
今回の、あなたの心身のストレス反応の結果について見てみると、イライラ感・不安・抑うつ感が高く、身体愁訴が多いようです。最近の夜は、ぐっすり眠れていますか？あまり、眠れていないようなら、医師等にご相談ください。



ストレス反応に影響を与える他の因子



ストレスに影響がある他の因子として、職場での人間関係に少し心配な点が見られます。また、家族や友人との関係も少し心配です。なお、今のお仕事は、いかがですか？なるべく趣味を持つなどリフレッシュを心がけて下さいね。



総合コメント

仕事の量が多い、仕事キビシイと考えている人は、もう一度自分の仕事量を見直し、上司、同僚と仕事内容について相談することを勧めます。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかもしれません。仕事のコントロール度は、自分で仕事の予定や手順を決めることができない時、「仕事のコントロール度」が低くなります。例えば、周囲のスピードや上司の予定に合わせて仕事をすると、急な仕事の変更がよく起こるために予定が立てられない状況などです。仕事のやり方をうまくして負担量を軽減することができないか、仕事の進め方を自分で決定できる部分があるかないか、を考えてみて下さい。それが無理な場合は、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日はなるべく仕事を持ち帰らず、リフレッシュに努めましょう。また、一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。