

所属名 : A部

受検番号 : 1

受検者名

テスト1 様

Stress Profile

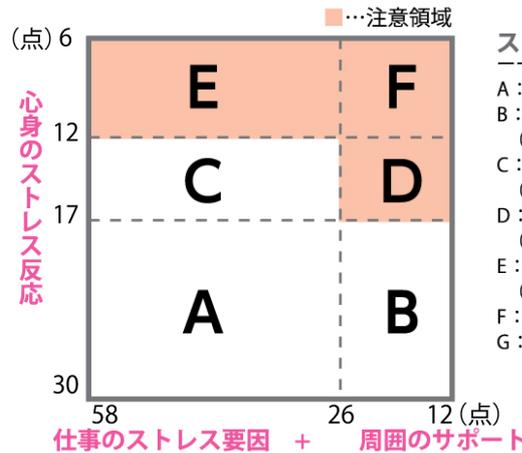
あなたのストレスプロフィール

ご回答いただいたストレス調査票の結果から、“ストレスプロフィール”を作成しました。このプロフィールから、ご自身のストレスの状態をおおよそ把握できますので、心の健康管理にお役立てください。心配事や心身の不調が出ていたりする場合は専門家に相談することをお勧めします。

ストレス判定

あなたのストレス判定

D



ストレス判定について

- A : 問題なし
- B : ややストレスあり
(仕事のストレス・周囲のサポート)
- C : ややストレスあり
(心身のストレス)
- D : ストレスあり
(仕事のストレス・周囲のサポート)
- E : ストレスあり
(心身のストレス)
- F : 特にストレスあり
- G : 正しく判定されませんでした



総合評価

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、イライラ感がつわる、疲れる、元気がないといった症状が現れます。このような症状は気分だけでなく、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。仕事の量が多い、仕事が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お勧めします。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か、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。仕事のやり方を工夫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多くなるか、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気持ちを切り替えて、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。

お知らせ

【公的機関相談窓口】

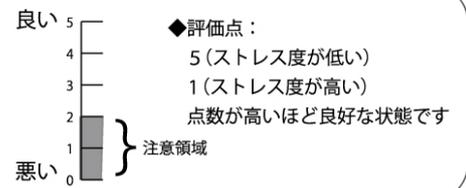
メール相談：「働く人のこころの耳メール相談」 <http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

電話相談：「働く人のこころの耳電話相談」 0120 - 565 - 455 (フリーダイヤル)

【受付日時】：月・火 / 17:00 ~ 22:00、土・日 / 10:00 ~ 16:00 (祝日、年末年始を除く)

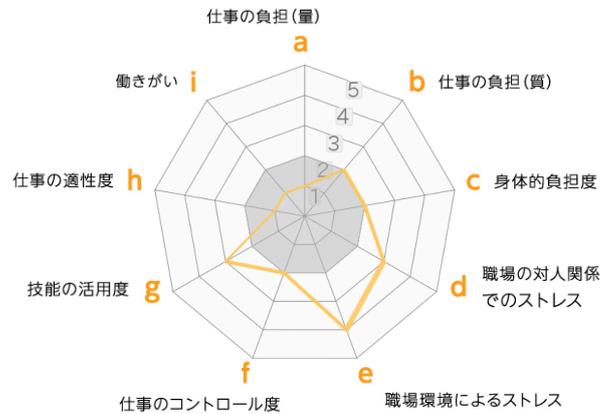
〈 評価結果・評価点の見方 〉

あなたのストレス度を3つの項目に分けて表しています。
 表・レーダーチャートの5段階の点数が低いほどストレスが高い状態です。
 評価結果の合計点に関しても、点数が低いほどストレスが高いことを表しています。
 仕事や生活の満足度は評価結果の合計点には含まれません。



ストレスの原因と考えられる因子 評価結果 19/42 点

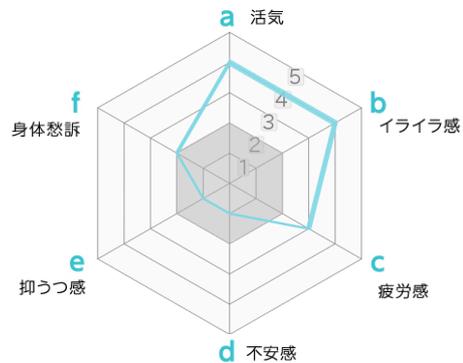
	(悪) 1	2	3	4	5 (良)
a 心理的な仕事の負担(量)	☹️				
b 心理的な仕事の負担(質)		☹️			
c 自覚的な身体的負担度		☹️			
d 職場の対人関係でのストレス			😊		
e 職場環境によるストレス				😊	
f 仕事のコントロール度		☹️			
g あなたの技能の活用度			😊		
h あなたが感じている仕事の適性度	☹️				
i 働きがい	☹️				



仕事の量的負担度が高いようでした。

ストレスによっておこる心身の反応 評価結果 15/30 点

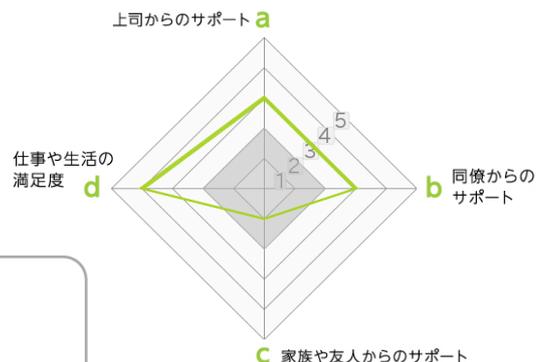
	(悪) 1	2	3	4	5 (良)
a 活気				😊	
b イライラ感				😊	
c 疲労感			😊		
d 不安感	☹️				
e 抑うつ感	☹️				
f 身体愁訴		☹️			



不安感・抑うつ感が高いようです

ストレス反応に影響を与える他の因子 評価結果 7/15 点

	(悪) 1	2	3	4	5 (良)
a 上司からのサポート			😊		
b 同僚からのサポート			😊		
c 家族や友人からのサポート	☹️				
d 仕事や生活の満足度				😊	



家族や友人からのサポートを受けにくい環境のようです。