

あなたのストレスプロフィール

診断日 2016/09/08

高橋太郎 様

「職業性ストレス簡易調査票」(57項目)によるストレス チェック

特に高いストレスレベルにはありません。

日常生活を通じて、心身の不調や変化を感じる事がときどきあるようです。それはストレスが関係している可能性があります。職場での働き方や人間関係で悩んだりしていることはありませんか？そうしたことの一つ一つは小さな問題のようにみえても、蓄積していくと、大きなストレスの原因となって、病気やトラブルにつながる可能性もあります。ストレスの問題は予防が何よりも大切です。心身の不調はストレスのサインだということを意識して、無理せず早めの対策を心がけましょう。

	ストレス/サポートの度合い					
	低い	少ない	やや低い	やや少ない	普通	高い

仕事のストレス要因

項目	低い	少ない	やや低い	やや少ない	普通	高い	説明
仕事の負担(量)	<input type="radio"/>						仕事量が多いことによる心理的な負担はみられないようです。今の調子で仕事量をうまく調整していきましょう。
仕事の負担(質)	<input type="radio"/>						仕事の内容が自分の能力に合わないことによる心理的な負担はみられないようです。今の調子で仕事の内容をうまく調整していきましょう。
身体的負担度		<input type="radio"/>					仕事で身体的にきつい負担を感じることはほとんどないようです。普段から身体的に無理がかかりすぎていないか振り返るようにしましょう。
仕事のコントロール度						<input type="radio"/>	仕事のペースや方針などを自分で管理しながら進めることができるようです。今のような働き方を大切にするとよいでしょう。
技能の活用度					<input type="radio"/>		自分のもっている技術や能力が十分に活用されているようです。今のような働き方を大切にするとよいでしょう。
職場の対人関係	<input type="radio"/>						仕事の人間関係に困難や苦勞を感じることはめったにないようです。今の調子で無理なく良好な関係を維持していきましょう。
職場環境のストレス		<input type="radio"/>					職場の物理的な環境には大きな不満はないようです。空調や照明、騒音などをはじめ普段から働きづらさのもとになっている環境上の問題がないか、気にするようにしましょう。
仕事の適正度						<input type="radio"/>	自分に合った仕事ができていると感じているようです。今の働き方を今後も続けていけるように、今の仕事内容を確認し、それを意識するとよいでしょう。
働きがい						<input type="radio"/>	仕事に働きがいを感じる事ができているようです。これは長く健康的に働いていくために非常に大切なことです。今後もそういった点を重視した働き方を継続していくとよいでしょう。

心身のストレス反応

項目	低い	少ない	やや低い	やや少ない	普通	高い	説明
活気						<input type="radio"/>	元気で生き生きとした毎日を送られているようです。
イライラ感	<input type="radio"/>						ほとんどいらだつことのない安定した状態にあるようです。
疲労感	<input type="radio"/>						疲れを感じる事がほとんどない、健康的な状態です。
不安感	<input type="radio"/>						不安感を感じる事がほとんどない、とても落ち着いた状態です。
抑うつ感	<input type="radio"/>						ゆううつ感や落ち込みを感じる事がほとんどない、非常に安定的な状態です。
身体愁訴	<input type="radio"/>						身体の不調を感じる事がほとんどない、非常に良好な状態です。

周囲からのサポート

項目	低い	少ない	やや低い	やや少ない	普通	高い	説明
上司からのサポート						<input type="radio"/>	上司とは相談などをするうえで非常に良好な関係にあるようです。
同僚からのサポート						<input type="radio"/>	同僚とは相談などをするうえで非常に良好な関係にあるようです。
家族・友人のサポート						<input type="radio"/>	家族とは相談などをするうえで非常に良好な関係にあるようです。
仕事や生活の満足度						<input type="radio"/>	仕事や生活に対する満足度は十分に高いようです。

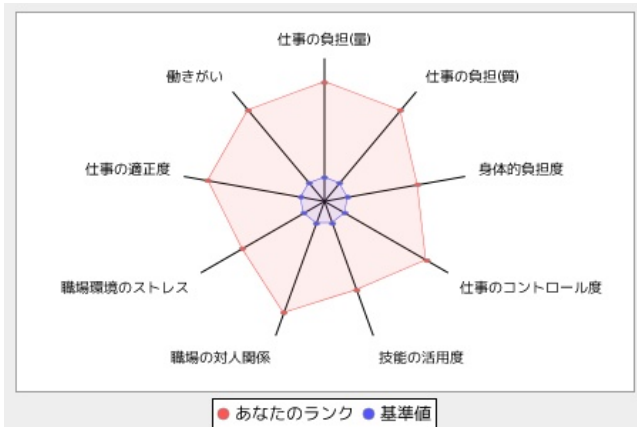
高橋太郎 様

「職業性ストレス簡易調査票」(57項目)によるストレス チェック

【レーダーチャート：基準値に近いほどストレス度が高いことを示します】

仕事のストレス要因

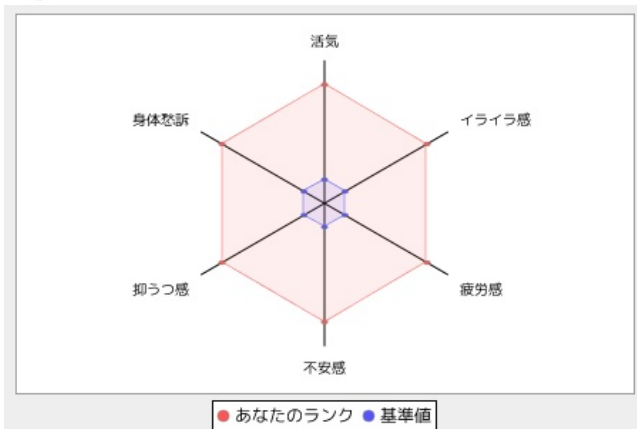
ストレスに関する度合い：低い (17 点)



全般的にストレス負荷が高い項目はみられず、良好な職場環境だと言えます。現時点ではストレスの原因となるような問題はみられません。しかし人間関係や状況の変化によって得点は変化していくものです。したがって、本レポートを参考にしながら、ストレスのかからない環境づくりを心掛けるようにしましょう。

心身のストレス反応

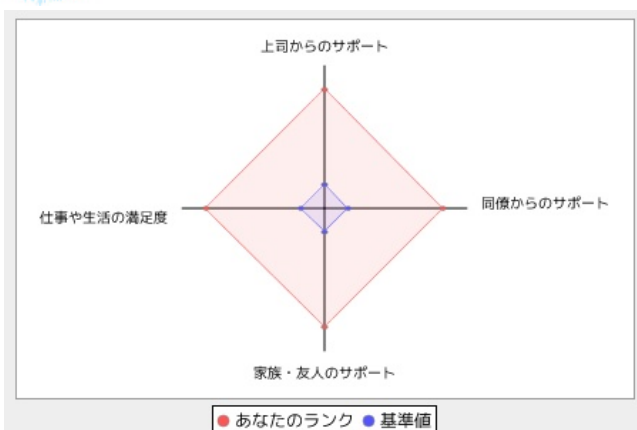
ストレスに関する度合い：低い (29 点)



全体的に深刻な心理的負担はみられず、現状としては良好な状態にあると言えます。ただし、ストレス状況は日々変化するものですし、それに応じ負担も変化します。良好な状態を今後も維持していくためにも、レポートを参考にしながら、ストレスに関連する問題を小さなうちから解決するように心がけていきましょう。

周囲からのサポート

ストレスに関する度合い：低い (11 点)



現時点ではいずれの人間関係も良好で、効果的なサポートが得られているように思われます。現在のサポート体制を継続していくために、日ごろからより良好なコミュニケーションがとれるように工夫していくとよいでしょう。