

00001_SPL000000000000097

サンプル株式会社 本社事業場
エイギョウブ

ウェルネット ストレスチェック 個人用レポート

ジョウホウ タロウ 様
123001

裏面のストレスレーダーもお読み下さい

ストレスチェック 総合評価

A★★

あなたのストレスの状況は全体に高めであるようです。ストレス反応とストレスの原因となる因子の両方に特に高い項目がありました。

全国のデータからの評価の見方（左側）

厚生労働省が公表した
ストレスチェック結果
の分布よりA～Cの三段
階で評価します。

評価	ストレスの程度
A	高い
B	やや高い
C	問題は見つかりませんでした

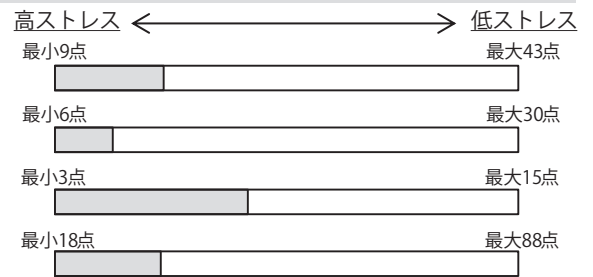
事業場内のデータからの評価の見方（右側）

今回のストレスチェッ
クの結果、事業場内で
比較的ストレスの程度
が高い方に★★、★を
付けています。

評価	ストレスの程度
★★	事業場内で比較的高い
★	事業場内でやや高い
	問題は見つかりませんでした

あなたのストレス度合い

項目	評価点(合計)
ストレスの原因と考えられる因子	17点
ストレスによっておこる心身の反応	9点
周囲のサポート	8点
合計	34点



あなたのストレスプロフィール

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、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増えないか、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。

ストレスチェックについて

ご回答いただいたストレス調査票の結果から、「ストレスレーダー」と「あなたのストレスプロフィール」を作成しました。このストレスチェック個人用結果シートから、あなたのストレスの状態をおおよそ把握していただくことが出来ると思います。結果をごらんいただき、ご自分の心の健康管理にお役立てください。詳しいストレス度や、それに伴うところの問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家に相談下さい。

心の健康を保つためには、日頃からのセルフケアもかかせません。セルフケアの基本は規則正しい生活を保ち、適切な食事、睡眠、運動を日々心がけることです。それに加えて、ストレス解消法、ストレス対処法などが挙げられます。メンタルヘルス・セルフケアについての正しい知識を学び、皆さん自身がストレスや心身の不調に気付き、予防・軽減ができるようになりましょう。もし、日常生活や勤務に悪い影響が出てきて、自分では対処できない時には早めに専門家に相談するようにしましょう。

