

ストレスチェック結果報告書

この度受診いただきましたストレスチェックの結果は、次の「あなたのストレスプロフィール」記載のとおりでした。
 この結果は、受診時におけるあなたの心理的、身体的ストレスの状態について分析したものです。
 あなたがどのような状態にあるのかについて客観的に理解していただければ幸いです。

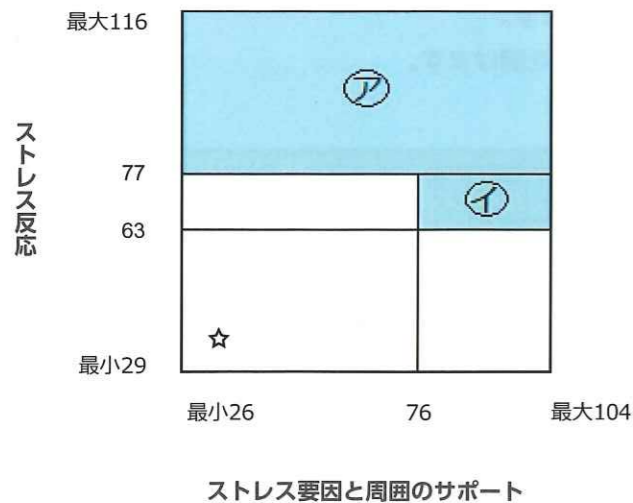
あなたのストレスプロフィール

ストレスの総合評価

ストレスチェックの結果、あなたのストレス点数は下表のとおりでした。総体としてあなたの能力で対応し得る仕事量のようなです。多少の心身の不調のサインが認められましたが、仕事に関連するストレスあるいは仕事以外の問題が影響している可能性は低いようです。普段からストレスをため込まず、気分転換をはかるよう心掛けることをお勧めいたします。なお、厚生労働省ホームページの「こころの耳」から様々な情報が得られますので、これらの活用をお勧めします。

あなたのストレス位置図

◆あなたのストレス点数は、下表の☆の位置です。



あなたのストレス点数

	あなた	事業場平均
仕事のストレス要因 (最小17~最大68)	22.0	38.0
心身のストレス反応 (最小29~最大116)	37.0	61.1
周囲のサポート (最小9~最大36)	12.0	18.8

1 あなたの仕事のストレス要因 (グラフ1参照)

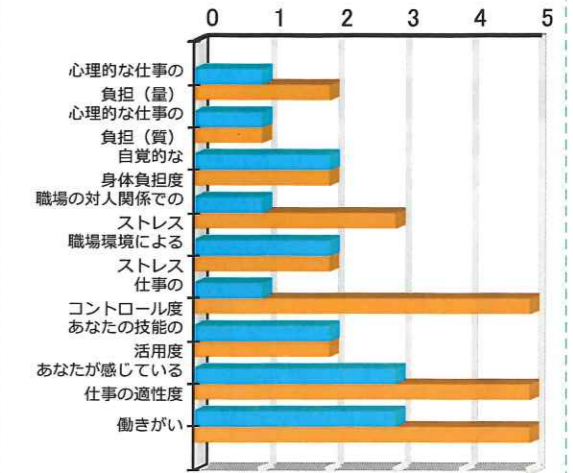
今回のストレスチェックでは、あなたの仕事におけるストレスは特に大きいものではないようです。

仕事ストレス軽減のためのアドバイス

普段からストレスをためないよう心がけるようにしてください。ただし、職場では仕事が変わったり、急に忙しくなったりすることがあり、職場環境の変化によるストレスの増減はつきものです。そのような状況に対応するためにも、普段からストレスをためず気分転換を図るよう心がけてください。



グラフ1



2 あなたの心とからだに現れた反応 (グラフ2参照)

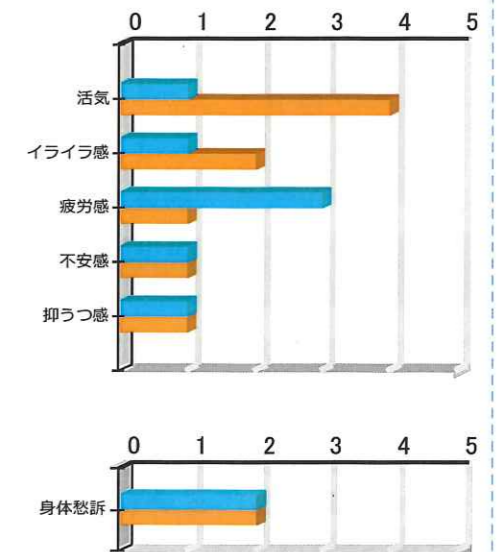
心理的反応についてのコメント

今回のストレスチェックでは、あなたの心理的ストレスが特に大きいという結果ではありませんでしたが、ストレス要因が重なると、急にあなたに重くのしかかってくることもあります。今後も上手に気分転換を図ってストレスをためないように心がけましょう。

身体的反応についてのコメント

ストレスによる身体的反応は特に心配することはありませんでした。今後も上手に気分転換を図ってストレスを溜めないように心がけましょう。

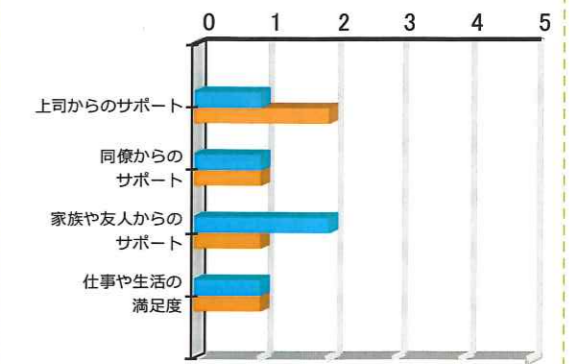
グラフ2



3 周囲からのサポートの状況 (グラフ3参照)

職場の上司、同僚、家族・友人など相談できる人がいるようです。仕事で悩みやストレスを感じたら、これらの人に積極的に相談して一緒に解決を図るようにしてください。現在のコミュニケーションを維持していきよう心がけることも大切なことです。

グラフ3



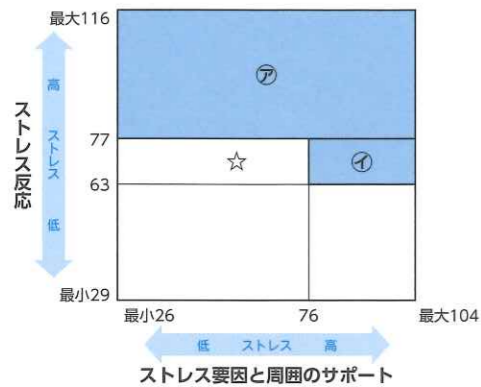
「棒グラフの見方」は裏面参照

あなたのストレスプロフィールの見方

- 仕事に関連したストレスについての結果です。ご家庭や仕事以外でのストレスは測定されていません。
- ご記入いただいた時点でのストレスです。
- チェックシートのすべての質問に回答されてはじめて正しい評価ができます。回答されない質問があると評価が不正確になり、高ストレス者の判定が異なる場合があります。

あなたのストレス位置図

◆ あなたのストレス点数は、下表の☆の位置です。



左の図は各質問に対する回答から、ストレスチェックで評価する3つの要素「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、「周囲のサポート」を評価し、あなたのストレス位置を示したものです。なお、「仕事のストレス要因」は17~68点、「心身のストレス反応」は29~116点、「周囲のサポート」は9~36点が各々配点されています。

点数が大きいほどストレスが大きいことを表しています。
☆が⑦、①の位置にある場合は高ストレス者と判定されたことを意味します。

あなたのストレス点数

	あなた	事業場平均
仕事のストレス要因 (最小17~最大68)		
心身のストレス反応 (最小29~最大116)		
周囲のサポート (最小9~最大36)		

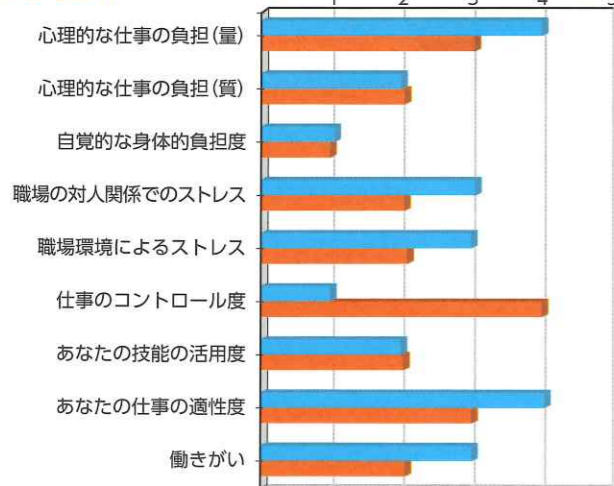
左の表はストレスチェックで評価する3つの要素「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、「周囲のサポート」のあなたの点数を示しています。

なお、あなたが勤務する事業場の平均を示しましたので、ご自身のストレス状況と比較することにより客観的に理解していただきたいと思います。

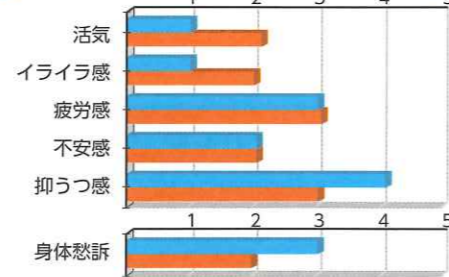
グラフの見方

- グラフ1は「仕事のストレス要因」、グラフ2は「心身のストレス反応」、グラフ3は「周囲のサポート」についての各グラフの左に掲げる各尺度におけるストレス度を示しています。
- 各グラフは各尺度のストレス点数を5段階に換算して表示しています。
- ストレス度は棒グラフが右に伸びるほど高くなります。グラフの1~5の数字の意味は次のとおりです。
1: ストレス度が低い 3: ストレス度が普通 5: ストレス度が高い
2、4、はその中間です。
- 棒グラフの青は今回のストレスチェック結果、オレンジは前回の結果です。

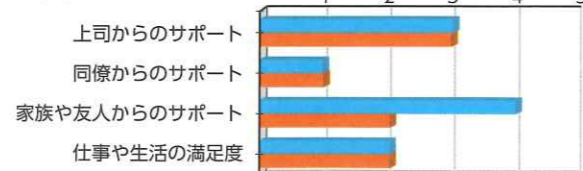
◆ グラフ1



◆ グラフ2



◆ グラフ3



リラクゼーション

自律訓練法

自律訓練法は、心身のリラックス健康法として広く活用されています。公式は7段階で構成されていますが、そのうち背景公式と第1、第2公式を行うことでも効果が得られます。

● 実施の体勢 (弛緩しやすい環境・姿勢を整える)

なるべく静かな場所を選び、体を締め付けているものは弛めましょう。そして軽く目を閉じ、体を適度にゆすり、数回腹式呼吸をして体の力を抜いておきましょう。仰向けに寝て図のような姿勢をとるのがいいでしょう(椅子に座って行う姿勢もあります。)



● 実施 (公式を心の中で繰り返し唱える)

背景公式の「気持ちが落ち着いている」を、草原に寝転んでいるところや日向ぼっこをしているところなどのリラックスできる情景を思い浮かべながら、心の中でゆっくり繰り返し、ある程度気持ちが落ち着いたら、第1公式(重感訓練)の言葉を繰り返します。そして、第1公式にある程度慣れたら、第2公式(温感訓練)を実施しましょう。

背景公式

- 気持ちが落ち着いている

第1公式 (重感訓練)

- 右(左)腕が重たい (※利き腕から始めます)
- 左(右)腕が重たい
- 両腕が重たい
- 両腕と右(左)脚が重たい
- 両腕と左(右)脚が重たい
- 両腕両脚が重たい

第2公式 (温感訓練)

- 右(左)腕が温かい (※利き腕から始めます)
- 左(右)腕が温かい
- 両腕が温かい
- 両腕と右(左)脚が温かい
- 両腕と左(右)脚が温かい
- 両腕両脚が温かい

● 訓練の後には必ず次の消去動作を行ってください

目を閉じたまま、両手でじゃんけんのグーを作り、次に手を開いてパーを作ります。さらに肘の屈伸をつけてグー・パーを3回、大きく上に伸びをしながら深呼吸を2回行い、仕事に集中できる適度な緊張レベルにします。最後にゆっくり目を開きます。

お知らせ