

ストレスチェック 結果票

こころのバランスシート

様

女性 No:

生年月日:

今回実施日:

前回実施日:

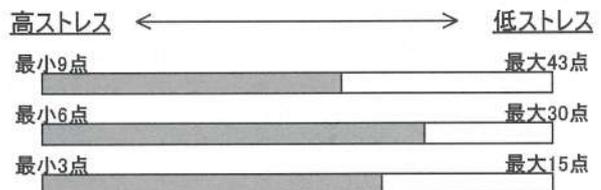
ストレスの総合評価

今回のストレスチェックの結果、あなたは高ストレスおよび面接指導の対象者に該当しませんでした。

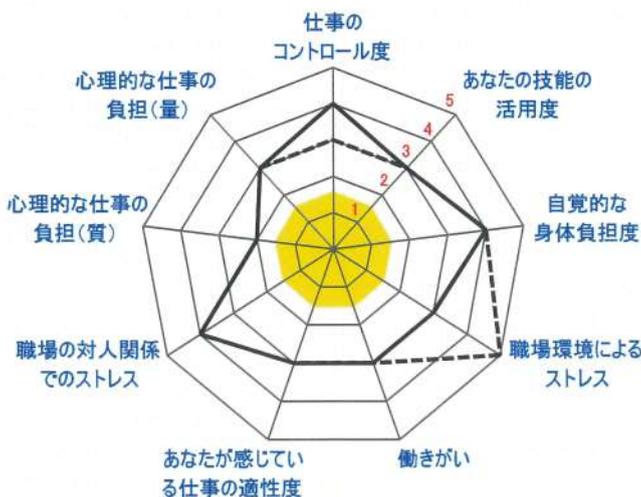
あなたのストレスプロフィール

心身状態は安定しています。今後も趣味や、ご自身が集中できる活動をすることで上手な気分転換を心掛け、心と体のバランスを取るようにしましょう。

項目	評価点(合計)
1. ストレスの要因について	29点
2. 心とからだの反応について	24点
3. 周囲の人との関係について	11点



1. ストレスの要因について



項目	評価点
仕事のコントロール度	4点
あなたの技能の活用度	3点
自覚的な身体負担度	4点
職場環境によるストレス	3点
働きがい	3点
あなたが感じている仕事の適性度	3点
職場の対人関係でのストレス	4点
心理的な仕事の負担(質)	2点
心理的な仕事の負担(量)	3点

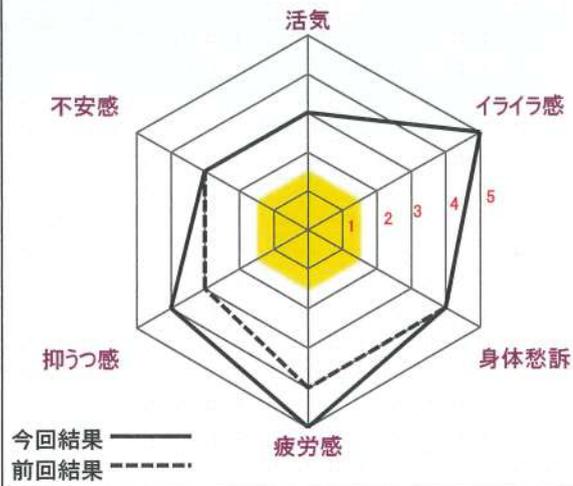
<ストレスの程度>

1点:高い 2点:やや高い 3点:普通 4点:やや低い 5点:低い

今回結果 ——— 前回結果 - - - - -

仕事上のストレス要因は、現状では少ないようです。ただし、小さなストレスの積み重ねが次第に負担感を増すこともあります。今回の結果でストレスとなりうる要因や、日頃のストレスにお気づきのときには早めの対応を心掛けましょう。

## 2. 心とからだの反応について

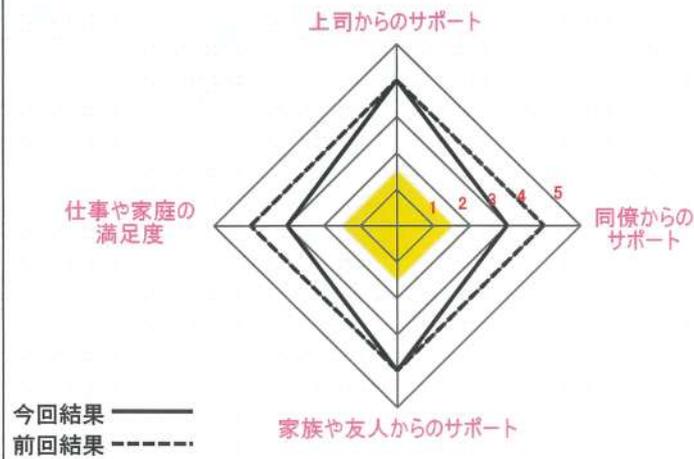


項目	評価点
活気	3点
イライラ感	5点
身体愁訴	4点
疲労感	5点
抑うつ感	4点
不安感	3点

＜ストレスの程度＞  
 1点:高い 2点:やや高い 3点:普通 4点:やや低い 5点:低い

- ♥ 活気 活気ある状態です。気分の浮き沈みを抑えるように心掛け、特に沈んだ時は気分転換や気晴らしをしましょう。
- ♥ イライラ感 あまりイライラすることはないようです。これからも上手な気分転換を心掛けましょう。
- ♥ 身体愁訴 あなたは身体的におおむね快調のようです。これからも今の状態を保つように心掛けましょう。
- ♥ 疲労感 非常に良い状態ですので、これからも上手に疲労解消を行いましょう。
- ♥ 抑うつ感 気分はおおむね安定しているようです。この状態を維持するように現在の生活習慣を継続しましょう。
- ♥ 不安感 少し不安をお感じのようです。気分転換や気晴らしを行い、解決策を模索しましょう。あなたの信頼する身近な方への相談も良いでしょう。

## 3. 周囲の人との関係について



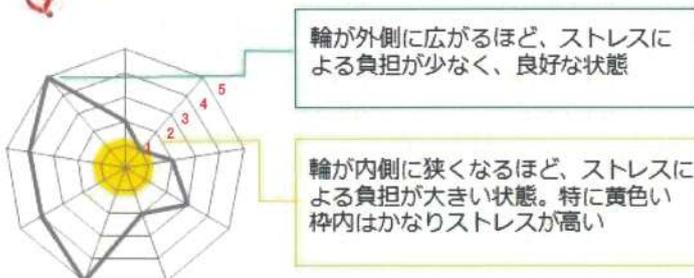
項目	評価点
上司からのサポート	4点
同僚からのサポート	3点
家族や友人からのサポート	4点
仕事や家庭の満足度	3点

＜ストレスの程度＞  
 1点:高い 2点:やや高い 3点:普通 4点:やや低い 5点:低い

※仕事や家庭の満足度は、ストレス評価点  
 高ストレス者の選定には反映されません。

周囲とのコミュニケーションはおおむね良好と思われます。今の良い関係を継続しましょう。

### レーダーチャートの見かた



- このストレスチェックの結果は、主に仕事に関連したストレス状況を把握したものです。
- 「心とからだにあらわれたストレス反応」については、最近1か月の状況を示しています。
- 性格(パーソナリティ)の違いは考慮されていません。また、ストレスの要因が同じように多い場合でもストレス反応(イライラ感や不安感・身体愁訴など)は人によって異なります。
- メンタルヘルス疾患(心の病気)を診断するためのものではありません。ご了承ください。