

ストレスチェック結果報告書

今回のストレスチェックの結果では、あなたは「高ストレス者ではありません」でした。医師の面接指導の対象ではありません。
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。

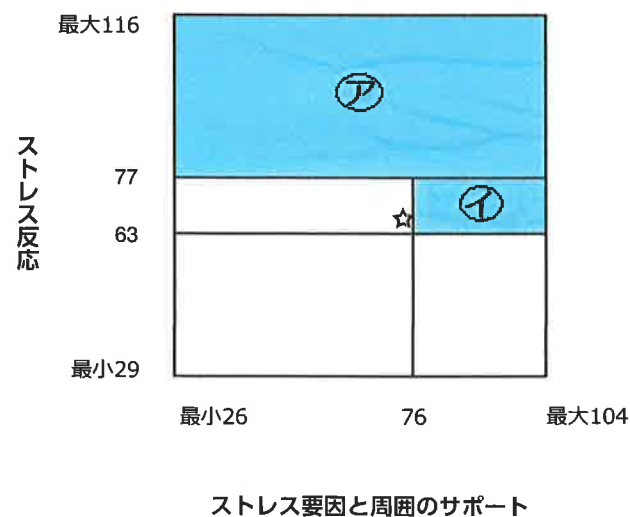
あなたのストレスプロフィール

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。また（ただし）、職場における対人関係は必ずしも良好ではないようです。そして、周囲のサポートは仕事のストレスの軽減につながるはずですが、あなたの場合は必ずしも十分ではないようです。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)	47.0	43.9
心身のストレス反応 (最小29～最大116)	67.0	61.9
周囲のサポート (最小9～最大36)	27.0	21.2

1 あなたの仕事のストレス要因 (グラフ1参照)

仕事のストレスの要因として、「職場の対人関係でのストレスが大きい」という結果が出ました。

仕事ストレス軽減のためのアドバイス

上司や同僚と率直に相談して改善できればいいのですが、それが難しい場合は周囲の信頼できる人に相談して、人間関係の改善を図りましょう。これを機会にあなたの仕事のやりかたを見直してみることも、人間関係の改善につながる場合もあります。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。

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、活気がないという結果が出ました。いつ頃からこのような状態になりましたか。原因について思い当たることはありますか。産業保健スタッフに相談するなど、早めに対処することをお勧めします。

身体的反応についてのコメント

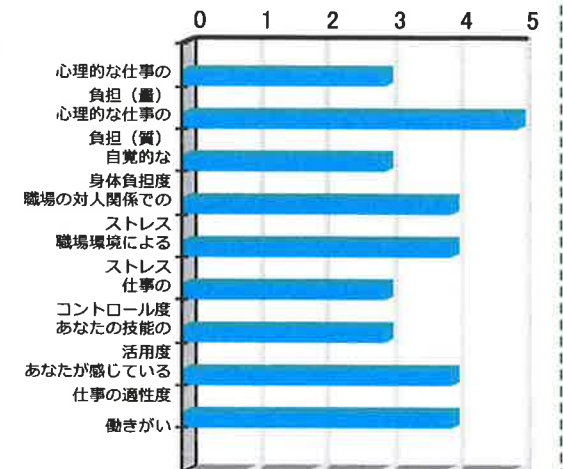
ストレスによる身体的反応は特に心配することはありませんでした。今後も上手に気分転換を図ってストレスを溜めないように心がけましょう。

3 周囲からのサポートの状況 (グラフ3参照)

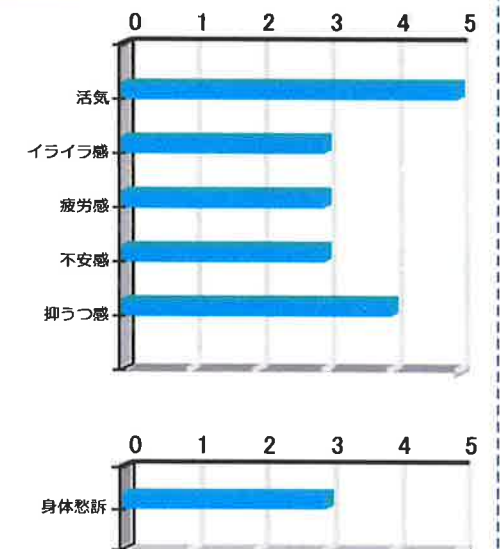
職場の上司のサポートが十分でないという結果が出ました。仕事で悩みやストレスを感じたら、一人で抱え込まないで、まずは職場の同僚、それが難しいようでしたら、家族や友人など、信頼できる人に相談してください。産業保健スタッフに相談するのも一つの方法です。



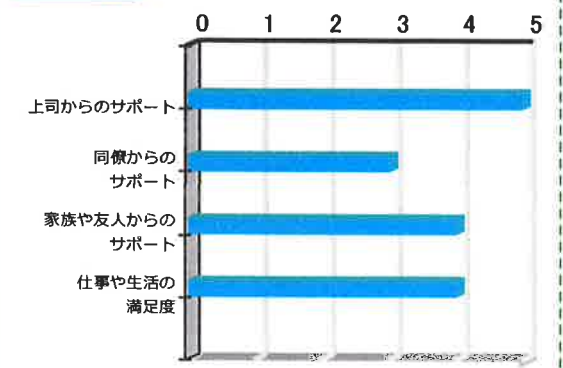
グラフ1



グラフ2



グラフ3

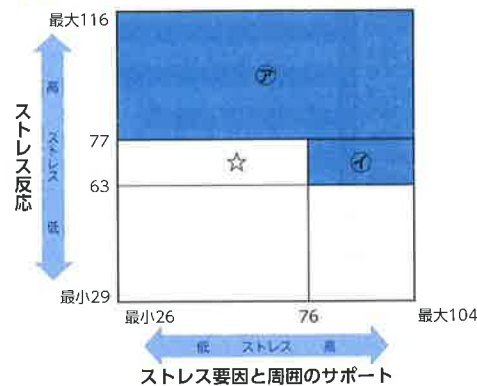


あなたのストレスプロフィールの見方

- 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、⑧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)		

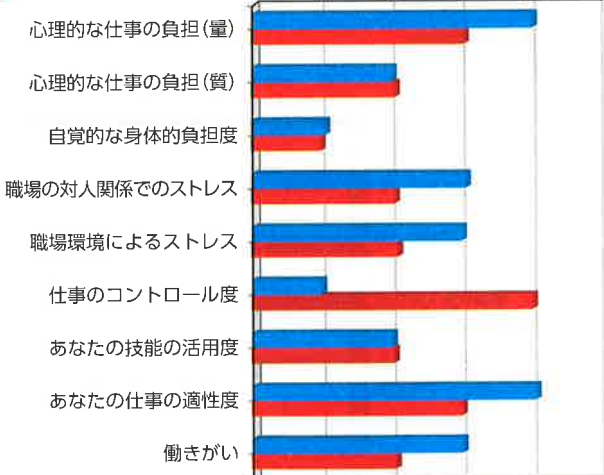
左の表はストレスチェックで評価する3つの要素「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、「周囲のサポート」のあなたの点数を示しています。

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けたと思います。

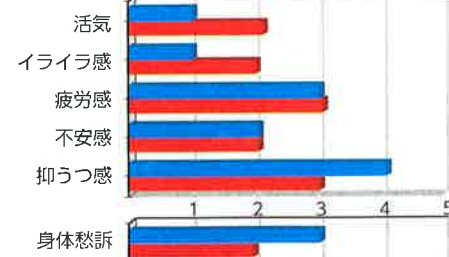
グラフの見方

- 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。

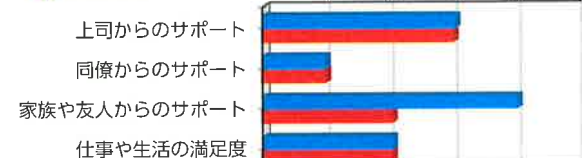
◆グラフ1



◆グラフ2



◆グラフ3



メンタルを
部分で強化

ストレスが溜まる時間を集中管理！

ストレスチェックの結果で、ストレスが高いと診断されたとしても、24時間ストレスがかかっているのか、一日の行動の中で自分がストレスを感じている時間帯はどのかなかを思い浮かべてみましょう。



●ストレスのかかっている時間帯を自分で整理してみよう！



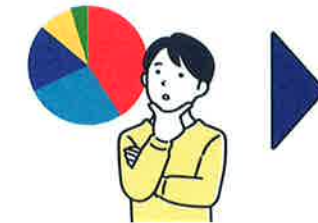
ストレスが蓄積されてくると、何をしているときも不安な気分が付きまとい、すべてのことがストレスに包まれているような気分が増長されがちです。

ストレス要因は、仕事以外にも、家族のこと、友人関係、趣味の人間関係など様々ですから、客観的に自身の生活サイクルを思い返して、ストレスのかかる時間はいつなのかを見つけましょう。

●メンタルのアイソレーションを試してみよう

ストレスを感じさせているのは一日の中の一部であることを認識して、ストレスのかかる時間帯のこころのコントロールに集中してみましょう。

- ・家族のことを考えている時間
- ・仕事のことを考えている時間
- ・趣味のことを考えている時間
- ・自分の将来を考えている時間
- ・親の介護のことを考えている時間



ストレス要因のある時間を整理し、その時間帯のこころの持ちようをコントロールすることで、ストレスに強い自分を見つけよう。

ストレスに強いメンタルをつくるためには、ストレスが大きくなる時間に特化したメンタル強化のためのアイソレーションを意識して、その時間帯のメンタルコントロールを確実に行うことが出来れば、生活全体のこころの安定が広がります。

《メンタル強化のアイソレーション》

- ① 第三者の視点でも考える
- ② 評価軸は固定しない
- ③ 体調の変化を受け入れる
- ④ 悩みごとは、小さく分けて考える
- ⑤ ストレスを感じた時、相談できる人をつくっておく



アイソレーション（アイソレ）を直訳すると「孤立」「分離」となりますが、ダンス練習では「体の一部を、単独でパラパラに動かすトレーニング」のことです。自分が動かしたい部分だけを、集中して動かすコントロール技術を身に着けることで、身体表現の全体的なレベルも格段に上がるため、ダンスの表現力を高めるためには、とても有効なトレーニングです。

大切なのは、ストレスのかかる時間帯以外は、これまで通り過ごすことです。こうして、まずは自分の中で自分の心をコントロールする練習をしてみてください。

●誰かに聞くことも、自分をコントロールする有効手段！

ストレスが大きくなると、相談すること自体がためらわれがちですが、部分的に発生しているストレスは、日ごろから相談する相手とタイミングを意識しながら過しておくことで、いざ相談してみようと思った時、自分の背中を押してくれる自分がいつの間にか育ちます。

いつでも相談できる人（手段・方法）を見つけておけば、ストレスの少ない時間が次第に広がって、ストレスに強い自分が見えてきます。

お知らせ

貴事業所の実施事務従事者は（株式会社●●●●事務所 △△△ 様）です。厚生労働省「こころの耳」では、電話相談、SNS相談、メール相談が可能です。また、相談の他にも役立つ情報が公開されています。下記QRコードからご確認ください。



ストレスチェック結果報告書

今回のストレスチェックの結果で、あなたは「高ストレス者」と判定されましたので、医師面接を受けることをお勧めします。医師面接を希望される場合は、結果のお受け取り後1か月以内に事業所の実施事務従事者の方へ申し出てください（詳細は裏面右下の「お知らせ」欄をご確認ください）。

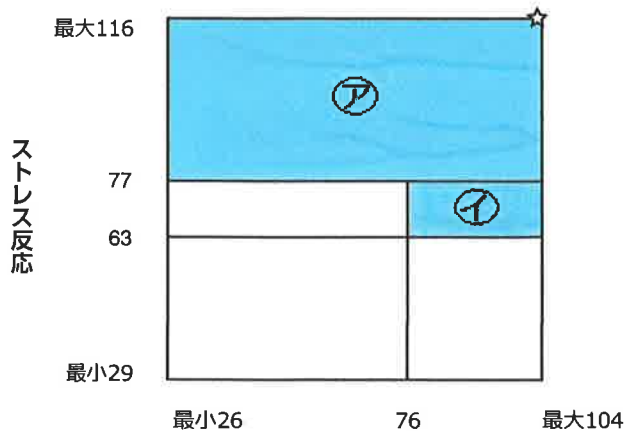
あなたのストレスプロフィール

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。仕事の負担（量・質）がとても過大のようです。仕事の裁量度も低いようです。また、職場における対人関係も良好ではないようです。そして、周囲のサポートは仕事のストレスの軽減につながるはずですが、あなたの場合は必ずしも十分ではないようです。現在あなたが感じているいくつかの心身の不調（特に抑うつ感）は、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があります。この状態が続くと心身の健康を損なう恐れがあります。あなたの場合、仕事の負担が大きい一方、裁量度が少なく、上司・同僚からのサポートも十分ではないようですが、いま一度上司・同僚に相談するか、信頼できる方に相談してみてはいかがでしょうか。産業保健スタッフに相談するのも一つの方法です。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。



ストレス要因と周囲のサポート

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)	67.0	
心身のストレス反応 (最小29～最大116)	116.0	
周囲のサポート (最小9～最大36)	36.0	

1 あなたの仕事のストレス要因 (グラフ1参照)

仕事のストレスの要因として、「仕事の負担が過大」、「仕事の裁量度が低い」、「職場の対人関係でのストレスが大きい」という結果が出ました。

仕事ストレス軽減のためのアドバイス

一度自分の仕事量や仕事の内容を見直し、それについて職場の上司や同僚と話し合ってみることをお勧めします。あなたの置かれている状況の理解が得られ、改善につながることもあります。また、仕事のやり方を見直し、もっとご自分で決定できることはないか考えてみてください。職場の人間関係が好ましくないと感じている場合、上司や同僚と率直に相談して改善できればいいのですが、それが難しい場合は、周囲の信頼できる人に相談し、人間関係の改善を図りましょう。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。

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、活気がなく、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感も強いという結果が出ました。いつ頃からこのような状態になりましたか。原因について思い当たることはありますか。産業保健スタッフに相談するなど、早めに対処することをお勧めします。

身体的反応についてのコメント

身体に様々な不調を感じているという結果が出ました。また食欲もなく、良く眠れていないようです。このような状態を放置することはよくありません。症状がつらいと感じていれば医療機関の受診をお勧めします。

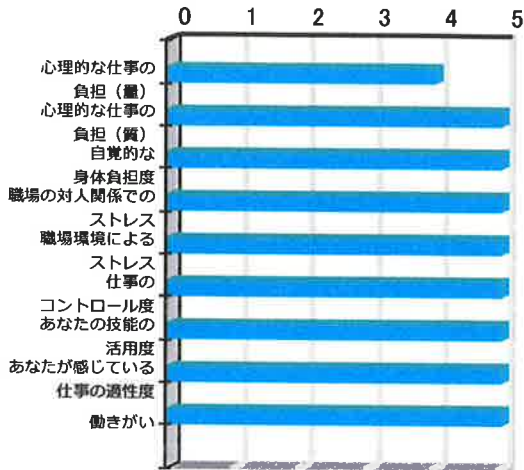
3 周囲からのサポートの状況 (グラフ3参照)

職場の上司、同僚、家族・友人等の周囲のサポートが十分でないという結果が出ました。仕事で悩みやストレスを感じたら、産業保健スタッフに相談することをお勧めします。

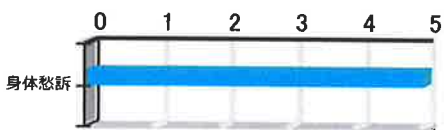
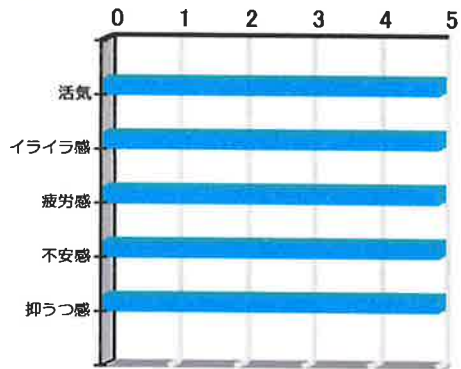
今回 前回

低 ストレス度 高

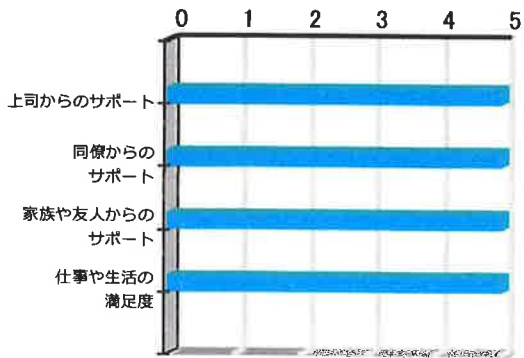
グラフ1



グラフ2



グラフ3



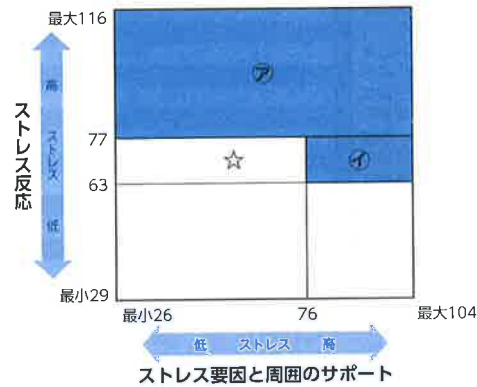
「棒グラフの見方」は裏面参照

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)		

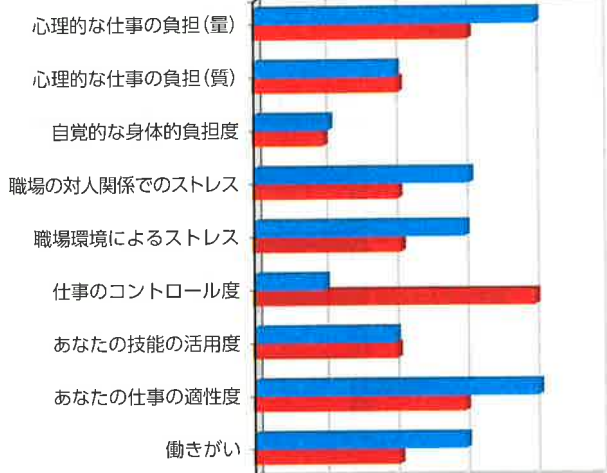
左の表はストレスチェックで評価する3つの要素「仕事のストレス要因」、「心身のストレス反応」、「周囲のサポート」のあなたの点数を示しています。

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けたと思います。

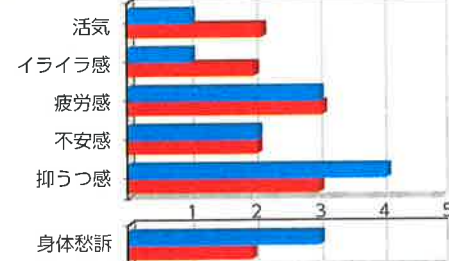
グラフの見方

- 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。

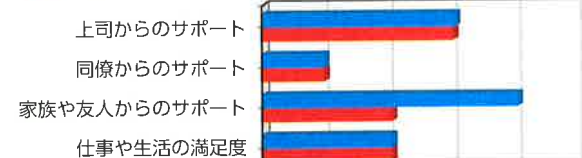
◆ グラフ1



◆ グラフ2



◆ グラフ3



メンタルを部分で強化 ストレスが溜まる時間を集中管理!

ストレスチェックの結果で、ストレスが高いと診断されたとしても、24時間ストレスがかかっているのか、一日の行動の中で自分がストレスを感じている時間帯はどこなのかを思い浮かべてみましょう。



● ストレスのかかっている時間帯を自分で整理してみよう!



ストレスが蓄積されてくると、何をしているときも不安な気分が付きまとい、すべてのことがストレスに包まれているような気分が増長されがちです。

ストレス要因は、仕事以外にも、家族のこと、友人関係、趣味の人間関係など様々ですから、客観的に自身の生活サイクルを思い返して、ストレスのかかる時間はいつなのかを見つけましょう。

● メンタルのアイソレーションを試してみよう

ストレスを感じさせているのは一日の中の一部であることを認識して、ストレスのかかる時間帯のこころのコントロールに集中してみましょう。

- ・ 家族のことを考えている時間
- ・ 仕事のことを考えている時間
- ・ 趣味のことを考えている時間
- ・ 自分の将来を考えている時間
- ・ 親の介護のことを考えている時間



ストレス要因のある時間を整理し、その時間帯のこころの持ちようをコントロールすることで、ストレスに強い自分を見つけよう。

ストレスに強いメンタルをつくるためには、ストレスが大きくなる時間に特化したメンタル強化のためのアイソレーションを意識して、その時間帯のメンタルコントロールを確実に行うことが出来れば、生活全体のこころの安定が広がります。

《メンタル強化のアイソレーション》

- 1 第三者の視点でも考える
- 2 評価軸は固定しない
- 3 体調の変化を受け入れる
- 4 悩みごとは、小さく分けて考える
- 5 ストレスを感じた時、相談できる人をつくっておく



アイソレーション（アイソレ）を直訳すると「孤立」「分離」となりますが、ダンス練習では「体の一部を、単独でバラバラに動かすトレーニング」のことです。自分が動かしたい部分だけを、集中して動かすコントロール技術を身に着けることで、身体表現の全体的なレベルも格段に上がるため、ダンスの表現力を高めるためには、とても有効なトレーニングです。

大切なのは、ストレスのかかる時間帯以外は、これまで通り過ごすことです。こうして、まずは自分の中で自分の心をコントロールする練習をしてみてください。

● 誰かに聞くことも、自分をコントロールする有効手段!

ストレスが大きくなると、相談すること自体がためらわれがちですが、部分的に発生しているストレスは、日ごろから相談する相手とタイミングを意識しながら過しておくことで、いざ相談してみようと思った時、自分の背中を押してくれる自分がいつの間にか育ちます。

いつでも相談できる人（手段・方法）を見つけておけば、ストレスの少ない時間が次第に広がって、ストレスに強い自分が見えてきます。

お知らせ

貴事業所の実施事務従事者は（株式会社●●●●事務所 △△△ 様）です。厚生労働省「こころの耳」では、電話相談、SNS相談、メール相談が可能です。また、相談の他にも役立つ情報が公開されています。下記QRコードからご確認ください。

