

見本印刷 (Type-B)

職業性ストレス簡易調査

ストレスプロフィール

本サービスは厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課「労働省平成11年度作業関連疾患の予防に関する研究『労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書』成果物 2000」に基づき作成されています。

この結果票であなたの状態を確認し心とからだのセルフケアにお役立て下さい。

結果票の活用方法

厚生労働省では「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づき職場におけるメンタルヘルス対策を推進しています。

職業性ストレス簡易調査票はその指針に沿った内容で事業場の心の健康づくりを効果的に実施するために活用されています。

調査データを基に作成されたこの結果票は、『あなたのストレス状態に気づき、その対処を考える』為にお役立て下さい。

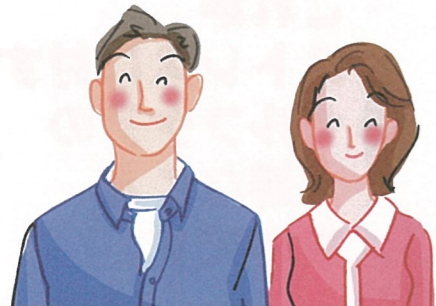
【グラフの見方】

全体的にチャートが大きいほど心理的・身体的ストレス反応が低く、良好な状態であることを示します。チャートが小さくなり、特にグレーゾーンに入っている場合には、ストレスの反応が高くなっている状態が疑われます。グレーゾーンの項目が多い方は専門スタッフへの相談をおすすめします。



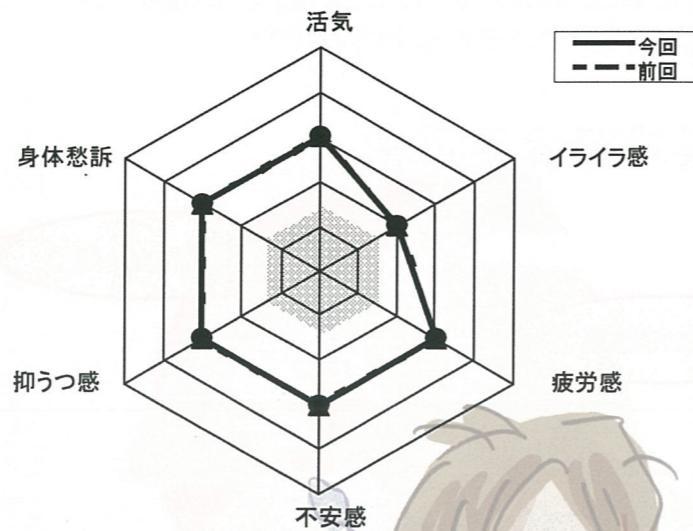
利用上の注意点

- 家庭生活上でのストレスは要因は測定していません。
- パーソナリティ(性格)は考慮されていません。パーソナリティに関しては測定しておりません。ストレス反応得点が高いケースをストレス状態であると決めつけることはできません。
- 調査時点のストレス状況しか把握できません。ストレス反応は最近1ヶ月間の状態について質問しておりそれ以前については把握できません。



ストレスによって起こる心身の反応

ストレスによって起こる心身の反応状態をチェックします。



あなたは、時々、イライラしたり腹を立てることがあります。状況によっては他人に同意できなかったり否定的であることは正常な反応ですが、人間は喜怒哀楽の感情のバランスが心の健康状態を支えています。イライラの解消および自分自身や他人を許すことを実践してみることも重要です。

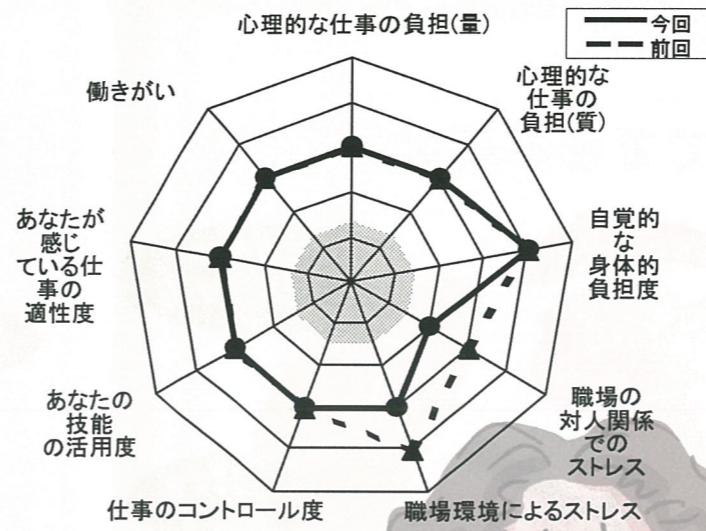
体の状態で頭痛等 首や肩のコリ 腰痛 動悸息切れ 胃腸不良の症状が時々あり、目の疲れの症状がよくあるようですね。これは慢性的なストレスなど何か精神的な問題があるか、医学的な問題があるかもしれません。問題が深刻になる前に専門医へ相談することをお勧めします。

あなたの疲労度蓄積状況

あなたの疲労蓄積度は【高い状況】と考えられます。現在の疲労蓄積の原因を今一度考えて個人の裁量で改善可能な項目については自分でこれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかりと取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養を取りやすくするので、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。

ストレスの原因と考えられる因子

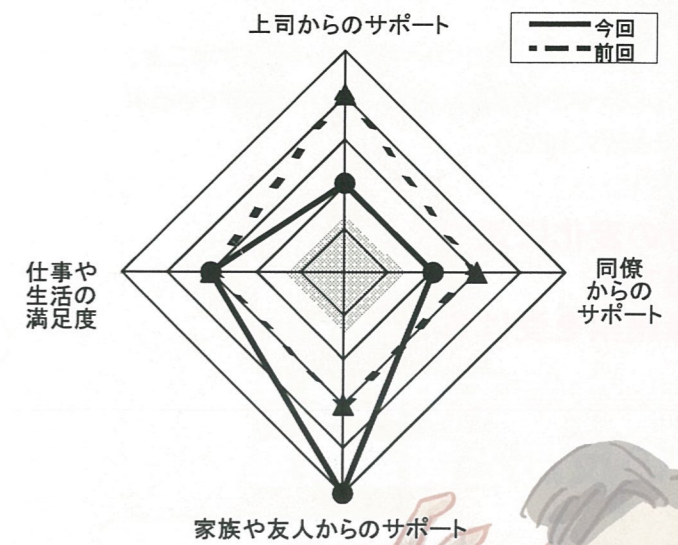
仕事に関連したストレスの原因と考えられる因子をチェックします。



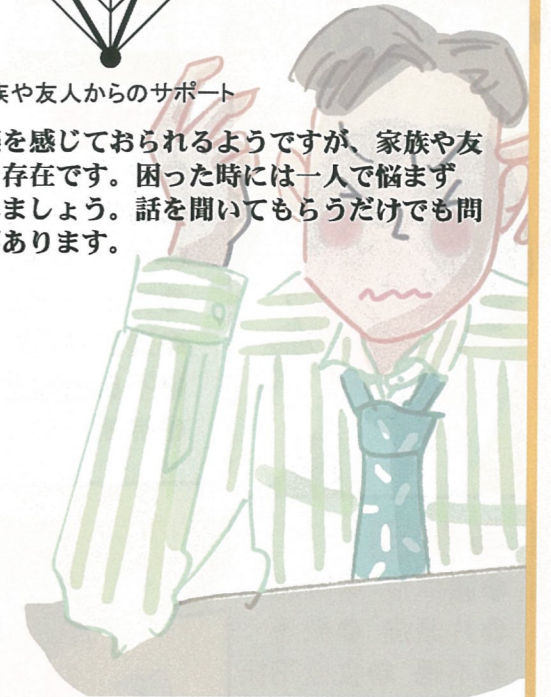
やりがいのある仕事でありながら、仕事に不満を感じられておられるようですね。人間が仕事にやや不満を感じる時は、作業環境に関心が向いている事が多いようです。人間関係をうまく乗り切る力があれば、ストレスの大半はクリアできます。仕事はチームでこなすものですから、職場全体に目を向け、チームワーク向上に努めることは、自分の力量の向上につながります。職場の雰囲気を友好的にする「おかげさまで」「ありがとう」の一言から始めて、自分をうまく主張するようにしてください。

ストレス反応に影響を与える他の因子

ストレス反応に影響を与える他の因子をチェックします。



現在、イライラ感を感じておられるようですが、家族や友人はかけがいのない存在です。困った時には一人で悩まずに、気軽に話してみましょ。話を聞いてもらうだけでも問題が解決することがあります。



セルフチェックの結果はいかがでしたか？
こころの疲れは、仕事や生活意欲低下につながります。最近疲れたな〜と感じたら、自分なりのこころのリフレッシュをしましょう。相談ごとなどありましたら、いつでもお気軽に健康管理室へお越し下さい。

あなたの状態が確認できたら次のステップ、裏面セルフケアプログラムへ進みましょう!



ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解と行動 セルフケアプログラム



自分の健康は自分で守る!!

自らがストレスへの気づきや心の健康について理解を深め、「ストレスの予防および軽減・自発的な相談」等で積極的にセルフケアを行いましょう!

STEP 1 まず

自身のストレスに気づき

表面の結果はいかがでしたか?

客観的にご自身のストレス反応を見られた感想はいかがですか? 2回目以降の方は前回と今回の変化はいかがでしたか?

あなた自身が心の健康について学び、理解すること、自身のストレスや心の健康状態について認知できるようになることが大切です。

そのためには...

- 自分の変化に気づく
- 対処する
- 健康相談を受ける ことが重要です。

ストレスや不安による心身の反応と関連疾患



行動面

- 生活習慣の乱れ
- 薬物依存症
- ギャンブル
- アルコール
- 過食、拒食
- 不自然な言動
- 無断欠勤 等

身体面

- 腰痛症 ●喘息
- 片頭痛 ●発汗
- 不眠 ●食欲不振
- めまい ●動悸
- 神経性狭心症
- 心臓神経症 等

情動面

- 緊張 ●過敏
- 焦燥 ●抑うつ
- 気力低下 等



STEP 2 次に

自身のストレスに対して対処していく

ストレスへの心構え

ストレスに対処(予防・軽減)できると良いコンディションで毎日過ごすことができます。良い対処とは色々な対処法を持ち、その時々に応じて適切な対処法を選択することでより良い心身の健康状態が得られることです。

日常でできる基本的なこと



リラクゼーション法

心地よいイメージを持つ

腹式の深呼吸

リラックスとは身体的・精神的・情緒的緊張のない状態、心身共に緊張やストレスから開放された状態の事で、リラクゼーション法とはリラックスした状態へ誘導するための方法のことです。書店やインターネットでも多くの情報を見ることができます。ご自分に合ったものを見つけてみましょう。



ストレスへの対処法

普段から「積極的なストレス発散」を行っている则免疫力が高まりストレスに強い身体になります。また、仕事時の「集中している状態」とそれ以外の「開放・リラックスした状態」をうまく切り分けて、その時々に応じた対処法を行うことが大切です!

余暇でできること



コミュニケーションをとりましょう!



仕事や家庭での人間関係不和によるストレスを抱えている人達が多いのは、コミュニケーションが不足しているのが原因のひとつです。

- 元気にあいさつ
 - ありがとうの言葉と気持ち
- これが基本です!



これが
ストレスに対する
セルフケアの
大切なこと
なのです。

STEP 3 そして

自分らしくいきいきと



積極的に健康相談を受けましょう

一般的に、問題をひとりで抱え込んでしまう方は、ひとりで苦しみ続ける前に、上司・産業保健スタッフ・専門家に自主的に相談することをお勧めします。誰かに話を聞いてもらうだけでも、あなたの想像以上に心が軽くなります。

つまり

知ること

- 自分の今の状態を知る
- 書籍やインターネット、講習会などで学ぶ(知る)

行動すること

- 自分に合った方法を積極的に行う