

ストレスプロフィール

※本サービスは厚生労働省が推奨している調査票である「職業性ストレス簡易調査票」(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おります。

● ストレスチェック制度について

ストレスチェック制度は、定期的に労働者のストレスの状況について検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスの状況について気付きを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげることによって、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的としたものです。平成27年12月に施行されました。

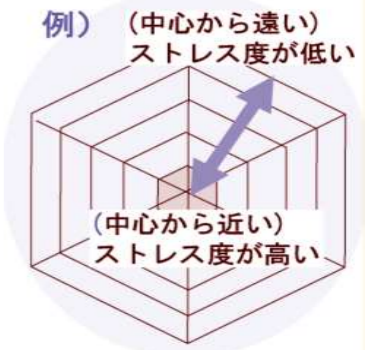


● 利用上の注意点

- ① 家庭生活上でのストレス要因は測定していません。
- ② パーソナリティ(性格)は考慮していません。
パーソナリティに関しては測定していないため、ストレス反応の得点が高いケースをストレス状態であると決め付けることはできません。
- ③ 調査時点のストレス状況しか把握していません。
ストレス反応は最近1ヶ月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。

● 結果レーダーチャートの見方

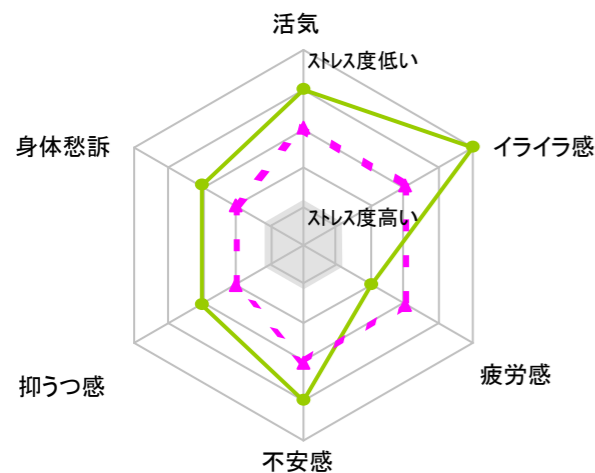
全体的にチャートが大きいほど心理的・身体的ストレス反応が低く良好な状態であることを示します。
チャートが小さく、特にグレーゾーンに入っている場合には、ストレス度が高くなっている状態が疑われます。
グレーゾーンに入っている項目が多い場合は、専門スタッフへの健康相談をお勧めします。
今回と前回の結果から、ご自身の状況の変化を振り返ってみましょう。



ストレスチェック結果

● ストレスによって起こる心身の反応

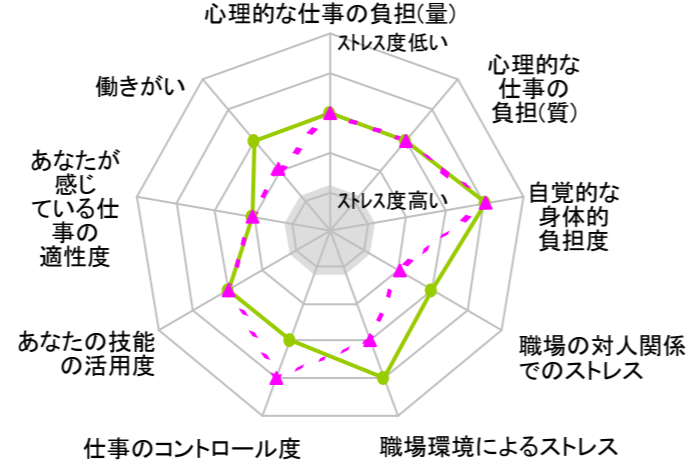
ストレスによって起こる心身の反応が高い状態であるかを調べます。



多少、疲れたり、だるいと感じることがあるようですね。身体の調子が良くないのか、仕事のし過ぎ・疲労緩和の為の行動が不足しているのかもしれませんが。今一度、原因となることを考えて、その原因を改善するための行動や疲労を緩和するための行動をおこなってください。また、医師などの専門家に相談することも解決の近道となりますので解決方法が見つからない場合は相談をお勧めします。
体の状態でめまい・ふしぎの痛み・目の疲れ・胃腸不良の症状が時々あり、頭痛等・首や肩のコリ・腰痛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のかもしれませんが。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。

● ストレスの原因と考えられる因子

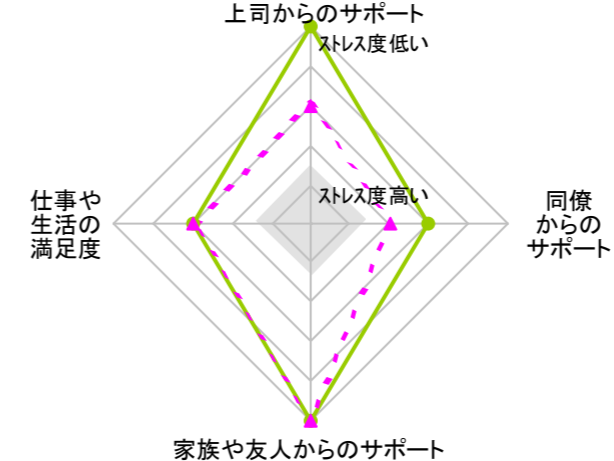
仕事に関連したストレスの原因と考えられる因子が高いかを調べます。



仕事にやりがいを感じ、それなりに満足しておられるようですが、まだ少し足りないところがありそうですね。人間が仕事に不満を感じる時は、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。

● 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の程度を調べます。



現在、疲労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よう。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。

ストレスチェック総合判定

今回の調査ではストレスが高い状態ではありませんでした。

最近「眠れない」「食欲がない」「頭が重い」「疲れやすい」などの・症状はありませんか?・このような症状はストレスから来ているかも知れません。過度のストレスは心の病へとつながりやすいです。ストレスを発散する為には、身近な人に相談したり、軽度の運動、自分の趣味を生かす等をして上手に発散しましょう

あなたの疲労蓄積状況

あなたの疲労度蓄積状況

あなたの疲労蓄積度は【低い状況】と考えられます。
疲労を蓄積させないためには心とからだへの負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり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。また、仕事以外のライフスタイルで、睡眠や休養などを見直すことも疲労の蓄積予防に大切なことです。

セルフケアを行うためのヒント!

●心身のセルフケアのために・・・
身体愁訴を改善する基本は自分の健康状態を把握しフォローする事で精神的な安心感を与え身体不調感の軽減が期待できます。不調な部分の原因と状態を今一度考えてみましょう。

●ストレスを軽減するために・・・
ストレスを感じる源をストレスと呼びます。ストレスは人さまざまでありますが軽減しにくいことも多いはず。ストレスを軽減する基本は「一人で抱えない!」こと。まずは信頼できる人に話すことでストレス軽減の第一歩が始まります。

●ストレスを増加させないために・・・
自らの現状を肯定できない時にストレス度は高くなります。逆に自分に自信を持つことで様々なストレスを軽減する行動が生まれます。ワークライフバランスを今一度見直し「快」な行動を積極的に取り入れてみてください。きっと生活や仕事の充実度が上がるはずです。

最近なんだか元気が出ないな… と感じること、ありませんか？

ストレス状態が続くと憂鬱になったり体調を崩したりするなど、自分が思い描くような楽しい日々を過ごすことができません。ストレスをためこんで心身が不調になる前に、こまめに発散する事が大切です。簡単にできるストレス解消法をご紹介します♪

▼ 娯楽を楽しむ

自分の趣味に没頭することは、とても楽しい時間となり最高のリフレッシュ方法です。

たとえば…

- ・音楽を聴く
- ・本や漫画を読む
- ・映画を観る
- ・ゲームをする
- ・ショッピング 等



▼ お出かけをする

旅行したり、近場をお散歩したり…
外の空気を吸い、自然に触れると心が落ちつきますね。
友人と食事へでかけ、美味しいものを食べたりおしゃべりしたり♪
カラオケなどもいいストレス発散方法です。



▼ ゆっくりお風呂に入る

シャワーで済ませず、38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり入ると心身ともにリラックスできます。
ときには温泉へ出掛け、良質の効能を得たり、場所が変わることでの解放感なども効果的です。



▼ からだを動かす

適度からだを動かすと、スッキリと爽快な気分になり、ストレス解消や快眠につながります。ウォーキングやジョギングなら手軽にできますね♪

他にも…

- ・ストレッチ
- ・ヨガ
- ・バッチング 等



▼ 朝日を浴びる

体内には「体内時計」があり、自律神経などの機能を調整しています。
毎朝カーテンを開け、朝日を浴びましょう。
そうすることで脳が覚醒し、こころとからだのリズムが回復していきます。



▼ ぐっすり眠る

良質の眠りをとることで脳やからだの疲れが取れ、イラつきや思い悩んでいる状態が緩和されます。
しっかり睡眠をとって、こころとからだを休める事はとても大切です。



感じているストレスも解消法も人それぞれ。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう！！

所属コード	
発送先	
所属	
従業員番号	
氏名	

PRID: 6

ストレスチェック結果票