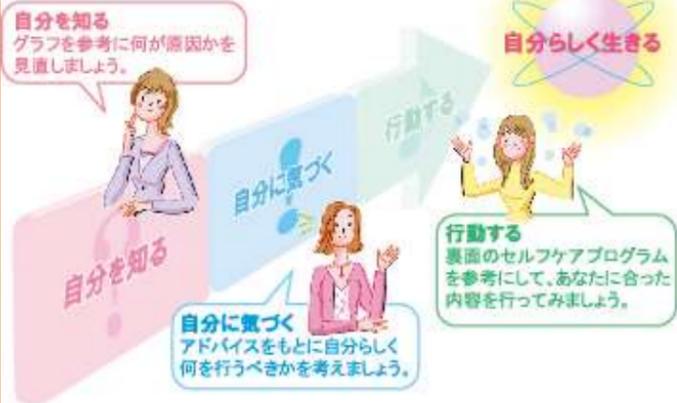


ストレスプロフィール

このプログラムの活用方法



「ストレスへの気づき」とはあなたが、心の健康について理解することや、自分の心の状態やストレスの原因について適切に認識することです。次に、そのストレスによって心やからだにどのような反応が表れているかを知り、セルフケアにつなげることが大切です。毎日を「いきいき」過ごすために本結果を心とからだの健康保持・増進にお役立て下さい。



■利用上の注意点

- ・家庭生活上でのストレス要因は測定していません。
- ・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。
- ・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。

■グラフの見方

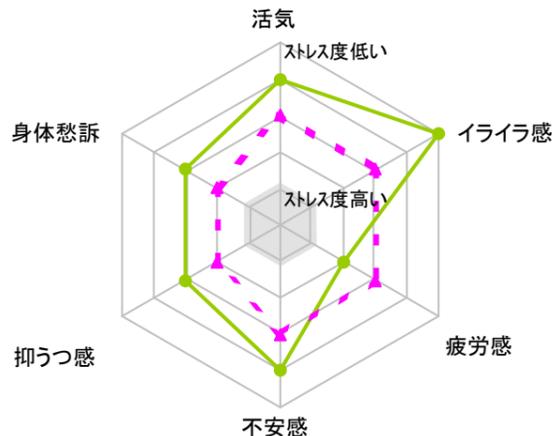
全体的にチャートが大きいほど心理的・身体的ストレス反応が低く良好な状態であることを示します。チャートが小さく、特にグレーゾーンに入っている場合には、ストレス度が高くなっている状態が疑われます。グレーゾーンに入っている項目が多い場合は、専門スタッフへの健康相談をお勧めします。今回と前回の結果から、ご自身の状況の変化を振り返ってみましょう。



自分を知る

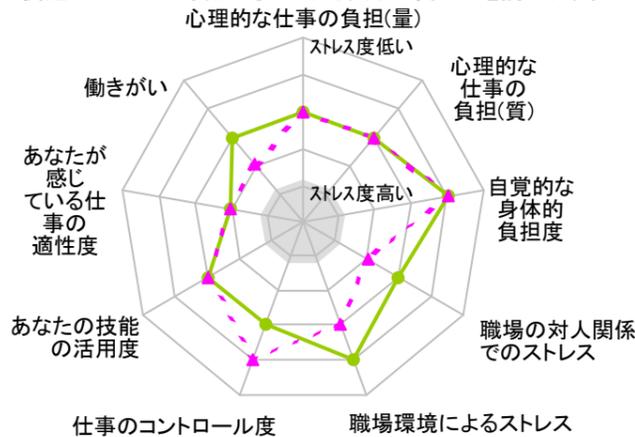
●**ストレスによって起こる心身の反応**
ストレスによっておこる心身の反応が高い状態であるかを調べます。

(グラフの説明)
— 今回の結果
- - - 前回の結果



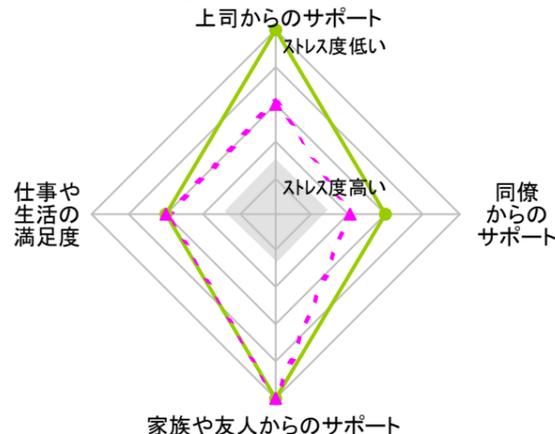
●ストレスの原因と考えられる因子

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。



●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。



自分に気づく

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。



ストレス総合評価

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



行動する

あなたにおすすめのセルフケア!

小旅行で「心地よい疲労感」を楽しもう!



汗をかいて「すっきり」を楽しもう!



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。

ストレスに対するセルフケアを上手に行いましょう！

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を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。

ストレスへの対処法

普段から「積極的なストレス発散」を行っているとも免疫力が高まりストレスに強い身体になります。また、仕事中の「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！

日常でできる基本的なこと



余暇でできること



リラクゼーション法



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事です。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。

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！

最も大切なのは「相談すること」！

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。



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