

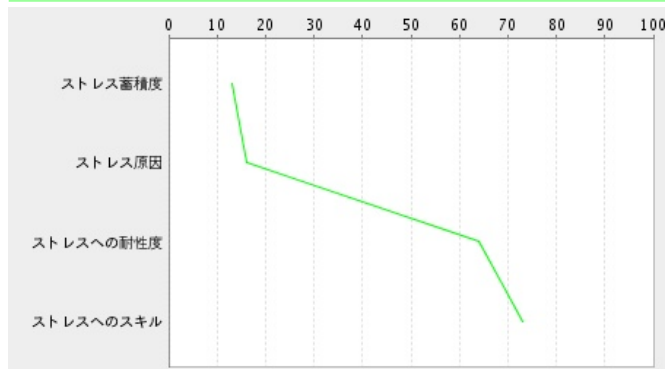
鈴木花子様

診断日：2009/11/17

あなたが入力した情報から 1.あなたのストレス原因、2.ストレス蓄積度、3.ストレス耐性度、4.ストレス対応力（スキル度）の4つのグラフがアウトプットされました。この4つのグラフを自己分析しあなたのストレスの原因となる要因をコントロールしたり適切なアクションを起こすことでストレスを軽減し仕事の生産性を向上させるようにしましょう。

ストレスを完全に封じ込めることはできません。しかし、ストレス原因となる問題を解決したり仕事の仕方・心の持ち方を少し変えたりすることによってストレスによる心的・身体的な負担を軽減させることは可能です。ストレスはリスクです。「酒でも飲んでパーッとストレスを解消しよう」などと安易に考えないことです。

ストレスを感じたまま放置したり、ストレスに上手く対処しないと知らぬダメージを受けることがあります。特に心の病は罹ってから治すのは難しいものです。自分の力が残っている間に予防し自己管理することがポイントです。ストレスをマイナスに考えるのではなくプラスのエネルギーに変えることによって仕事の生産性を向上させ職場生活を快適に過ごせるようにしましょう。まず、4つのグラフを見比べて現在の自分自身の現在の状態をよく知ることから始めます。



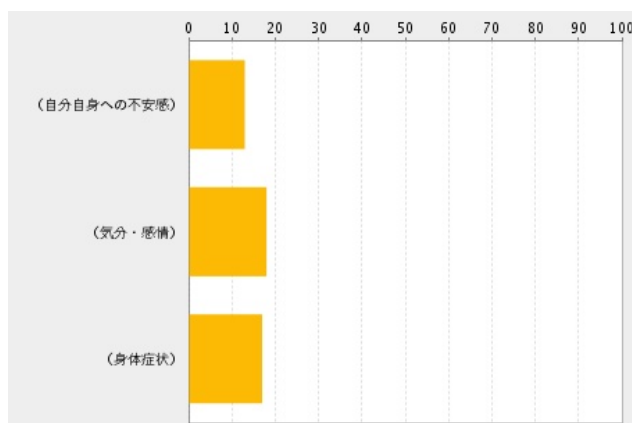
総合診断結果

❤️ D: 良好です

ストレスの負担は感じていない良好な状態です。ストレスについては正しく理解し自己管理できるように準備しておく必要があります。

ストレス蓄積度

13点



ストレスには短期的に強く感じるストレスと長期的に感じるストレスがあります。例えば、試験当日のような一時的な緊張は短期ストレスです。仕事で残業が続き心身ともに疲れているといったケースは長期的なストレスです。慢性化した長期のストレスはうつ等の心的な症状や胃痛等の身体的な病気を引き起こす原因になりかねません。ストレスが慢性化しているということはあなたの持っているエネルギーを徐々に奪われているということでもあるのです。

慢性化したストレスに対してはできるだけ早くその状態から脱することです。自分に力（エネルギー）が残っているうちにストレスの原因となっている問題を適切に解決することがポイントです。短期的なストレスはちょっとした心の持ち方を変えてみたり行動の仕方を変えてみたりすることで解決することができものです。

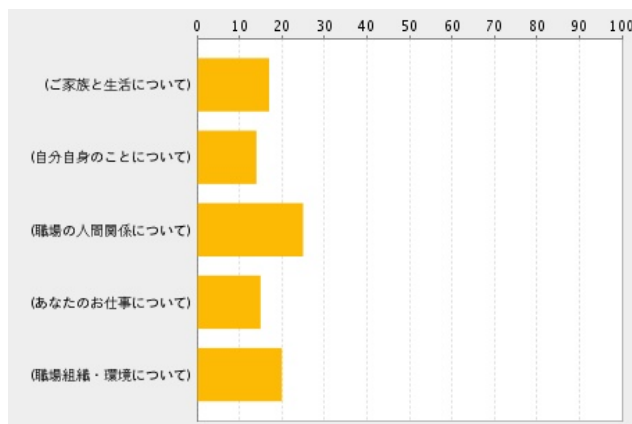
❤️ D: 良好です

D(0点から25点)：今のところストレスは蓄積されていませんが・・・

ストレスはまったくないよりも適度に感じる状態の方が生産性は向上します。まったくストレスを感じないというのは刺激がない状態でも必ずしも良好な状態とはいえないのです。目標を定め適度な刺激を自分に課して規則正しい生活・仕事をするよう心がけましょう。

ストレス原因

16点



ストレスの原因が自分でどこにあるのかを知ることがストレスを軽減させるための第一歩です。ストレスの原因がわからないままにストレスを慢性的に感じているという状態は決して好ましいものではありません。

ストレスを感じている根本的な原因が何かを自分自身で分析し早めに対処することがポイントです。対処の仕方はストレス状態・原因によって異なります。

主なストレス原因は：
自分自身 健康・経済・希望
家族・周辺 健康・生活・教育

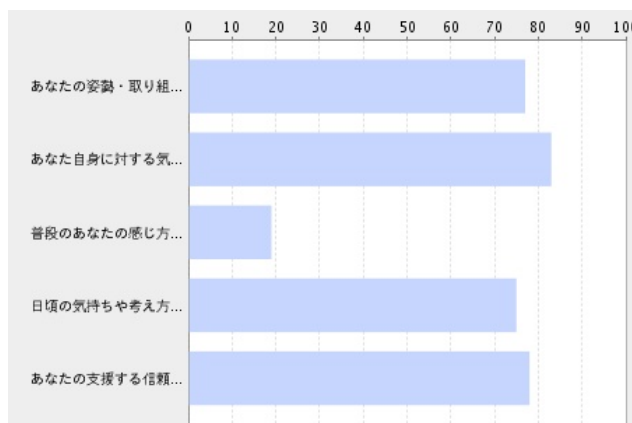
❤️ D: 良好です

D(0点から25点) 今のところストレスの原因は少ないようです。

現在はストレスを感じるような大きな問題は抱えてはいないようです。ただし、特定の原因がなくてもストレスを感じることはあるものです。ストレスは自分自身の心の持ち様によっても感じることもあるからです。常に自分自身を仕事に集中できるような状態を保ち職場や家庭ではお互いにストレスを発生させないように心がけることが大切です。

ストレスへの耐性度

64点



ストレスの感じ方には個人差があります。どれだけ大きなストレスがかかっても負担に感じない人もいれば、小さなことでもストレスを強く感じる人もいます。一般に同じ原因のストレスに対して最初は大きな負担を感じても慣れてくればさほどのストレスを感じなくなるものです。もし、あなたがストレスを感じやすいタイプであれば少し心の持ち方や行動の仕方（癖）を変えてみることも必要です。

ちょっとした行動やコミュニケーションの仕方・心の持ち方でストレスの感じ方は変わるものです。少し意識して心や行動の癖を変えるように努力することがポイントです。例えば、物事を悲観的に考えがちな人は意識して楽観的に考えてみるのです。

ストレス耐性
依存性 独立性

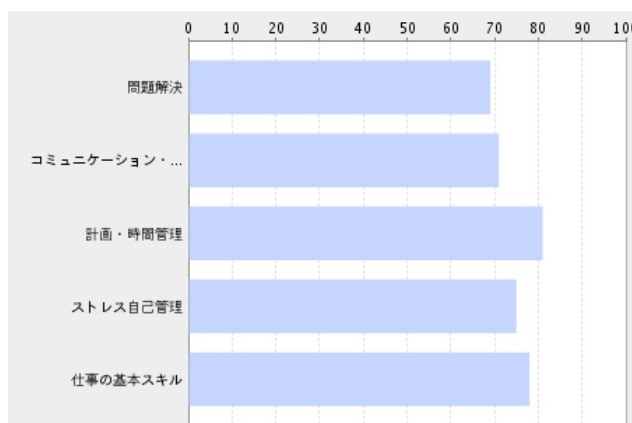
😊 C: 普通状態です

C(51点から75点) あなたはストレスに対する耐性があるほうです。

あなたはストレスへの耐性がある方です。多少ストレスを感じたとしても余り負担に感じるようなことはないでしょう。職場のストレスに上手に対処し仕事に集中することができれば周囲からも尊敬されるはずですよ。職場ではできるだけ率先し仕事のしやすい環境にするよう心がけましょう。

ストレスへのスキル

73点



職場でのスキルが不足していることがストレス原因になる可能性があります。例えば、問題を解決するスキルを持ち合わせていなければ問題は解決されないままになり、そのことがストレスを感じる原因になります。スキルを身につけることでストレス原因となる問題を解決できればストレスのレベルを軽減することができます。

ストレスに強くなるには意識してスキルを身につけることです。自己評価し足りないと思うスキルと自主的に獲得することがポイントです。

ストレスへの対応スキル

😊 C: 普通状態です

C(51点から75点)：ストレスへの対応力がある方です

ストレスの原因となる問題を解決したり適切な人間関係を維持するスキルを持っているので大きなストレスを感じることはないでしょう。ただし、自分からは有害なストレスを発生させないようにしチームメンバーや同僚と協力して仕事に取り組むよう心がけましょう。