

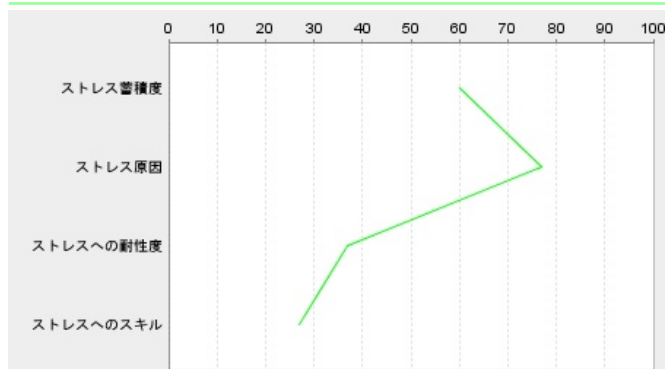
田中一郎様

診断日：2009/11/17

あなたが入力した情報から、あなたのストレス原因、ストレス蓄積度、ストレス耐性度、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思わ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りことから始めます。



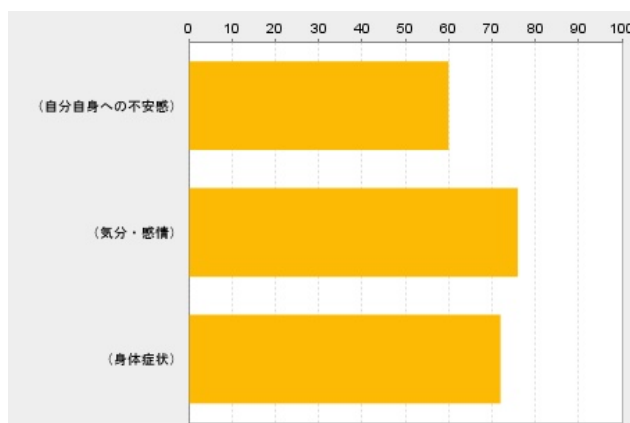
総合診断結果

B：要注意です

あまりいい状態ではありません。何が原因かわかっていれば原因を取り除くようにします。ストレスを自力で解消できるようであれば早く適切に対処することで心的・身体的症状があるのであれば休暇をとりストレスから一時的に離れることを考えましょう。ある程度回復すればストレスマネジメントをスタートさせることです。

ストレス蓄積度

60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。

ストレスの種類

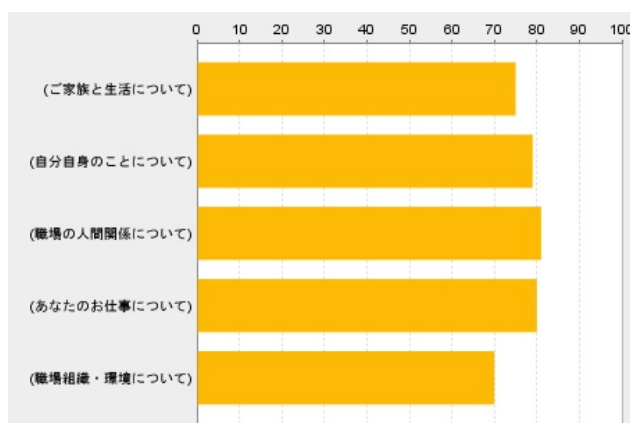
B：要注意です

B (51点から75点)：注意が必要です

あなたはストレスを蓄積しているようなので注意しましょう。このままの状態が長く続くようだと心的・身体的なストレス症状が現れる可能性もあります。職場であなたに仕事上の支援が必要であれば上司や同僚に申し出て支援をあおぐようにします。できるだけ休暇や休養をとり心身からリラックスすることを心がけましょう。

ストレス原因

77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
仕事 内容・量

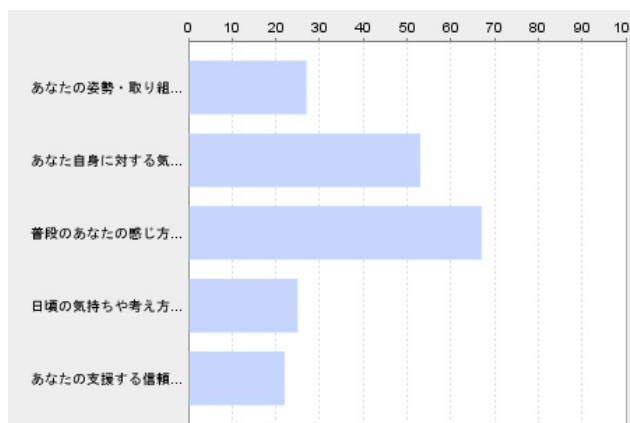
A：警告です

A (76から100点)：あなたはストレス原因をたくさん抱えています

あなたは今、ストレスとなる様々な要因を抱えています。まず、ストレス原因を分析し何に一番ストレスを感じているかを明確にすることで、ストレス原因は互いに連鎖し関連していることもあります。ストレスの根本原因が何かを探し出し原因を引き起こしている問題を早く解決することが肝要です。仕事上の問題は一人では解決できない場合が普通です。上司や同僚あるいは第三者に相談し一緒に解決することをお勧めします。ストレスを自分ひとりで抱え込まないようにすることです。

ストレスへの耐性度

37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
自己イメージ評価 低 高

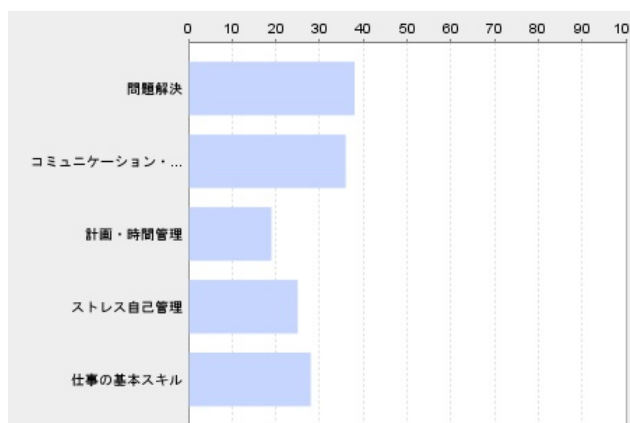
B：要注意です

B (26点から50点) ストレスに耐性が低い方です

あなたはストレスを比較的感じやすいタイプです。あなた自身の心の持ち方や考え方、行動自体がストレスを増幅しているのです。例えば、些細なことでもオーバーに心配すればそれがストレスとなって負担に感じるはず。心の持ち方や考え方を意識して変えることでストレスを軽減させることが必要です。

ストレスへのスキル

27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

問題解決

B：要注意です

B (26点から50点)：ストレスへの対応力がやや弱いようです

あなたはストレスへの対応力が少し弱いためにストレスを過剰に感じているかもしれません。例えば、ストレスの原因を分析し問題を解決することでストレスは軽減することができます。人間関係のストレスについてもコミュニケーションの仕方を工夫することによってストレスを軽減することができます。仕事をやる上で必要なスキルはできるだけ自分から積極的に身につけ上手にストレス対応しましょう。