

# あなたのストレスプロフィール

診断日 2016/08/30

田中太郎 様

「職業性ストレス簡易調査票」(57項目)によるストレス チェック

非常に高いストレスレベルにあります。

現状として心身に極めて深刻な不調があり、危険な状況です。ストレスの要因となる職場環境の問題や周囲の人間からの支援の不足なども明らかになっています。このままの状態が継続すると、健康に仕事を続けることができなくなるばかりか、重篤な疾患などに発展してしまう可能性も高いと言えます。至急産業医などの専門家に相談し、今後の対策などについて検討することをおすすめします。

|  | ストレス/サポートの度合い |     |      |     |    |      |    |
|--|---------------|-----|------|-----|----|------|----|
|  | 低い            | 少ない | やや低い | 少ない | 普通 | やや高い | 高い |

| 仕事のストレス要因  |                       |  |  |  |  |  |                       |                                                                                                       |
|------------|-----------------------|--|--|--|--|--|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 仕事の負担(量)   |                       |  |  |  |  |  | <input type="radio"/> | 仕事量が多いことによる心理的負担を強く感じているようです。このままの状態が続くことは健康上危険だといえます。速やかに家族や同僚、上司に相談するようにし、対策を考えましょう。                |
| 仕事の負担(質)   |                       |  |  |  |  |  | <input type="radio"/> | 仕事の内容が自分に合わないことによる心理的負担を強く感じているようです。このままの状態が続くことは健康上危険だといえます。速やかに家族や同僚、上司に相談するようにし、対策を考えましょう。         |
| 身体的負担度     |                       |  |  |  |  |  | <input type="radio"/> | 身体的な負担を極めて強く感じているようです。身体的に無理することが続くと、過労の原因になるばかりか心理的にも続けることが困難になります。休息をとるように努めてください。                  |
| 仕事のコントロール度 | <input type="radio"/> |  |  |  |  |  |                       | 仕事のペースや方針を自分で管理することができない状況にあるようです。そういった働き方が続くと大きな健康の問題に発展する可能性がありますので、早めに上司などに相談するようにしましょう。           |
| 技能の活用度     | <input type="radio"/> |  |  |  |  |  |                       | 自分の技術や能力があまり活用されていないと考えているようです。自分の強みを確認したり、上司と相談してみるとより望ましい働き方のヒントが得られるかもしれません。                       |
| 職場の対人関係    |                       |  |  |  |  |  | <input type="radio"/> | 仕事上の人間関係における困難を極めて強く感じているようです。人間関係上のストレスは放っておくと非常に大きな問題に発展します。早めに周囲の人々に相談するようにしましょう。                  |
| 職場環境のストレス  |                       |  |  |  |  |  | <input type="radio"/> | 職場の物理的な環境に人よりもかなり強く感じているようです。継続すると大きな問題に発展してしまいかねません。早めに上司に相談するようにしましょう。                              |
| 仕事の適正度     | <input type="radio"/> |  |  |  |  |  |                       | 仕事の内容が自分に合っていないと感じているようです。このような状態が長く続く場合、仕事へのモチベーションが低下し、ひいては健康上の問題にも発展しかねません。早めに周囲の人に相談するようにしてみましょう。 |
| 働きがい       | <input type="radio"/> |  |  |  |  |  |                       | 仕事に働きがいを感じる事ができていないようです。このような状態は、健康的に仕事を続けていく上で大きな問題となる可能性があります。今後の働き方を自分でよく考え、早めに周囲の人に相談してみるとよいでしょう。 |

| 心身のストレス反応 |                       |  |  |  |  |  |                       |                              |
|-----------|-----------------------|--|--|--|--|--|-----------------------|------------------------------|
| 活気        | <input type="radio"/> |  |  |  |  |  |                       | モチベーションや気力がなくなることが非常に多いようです。 |
| イライラ感     |                       |  |  |  |  |  | <input type="radio"/> | イライラすることが非常に多いようです。          |
| 疲労感       |                       |  |  |  |  |  | <input type="radio"/> | 頻繁に疲れを感じているようです。             |
| 不安感       |                       |  |  |  |  |  | <input type="radio"/> | 過度の緊張や落ち着きのなさなどを頻繁に感じるようです。  |
| 抑うつ感      |                       |  |  |  |  |  | <input type="radio"/> | 抑うつ感や落ち込みを経験することが頻繁にあるようです。  |
| 身体愁訴      |                       |  |  |  |  |  | <input type="radio"/> | 身体の不調を感じる事が頻繁にあるようです。        |

| 周囲からのサポート  |                       |  |  |  |  |  |  |                                       |
|------------|-----------------------|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------|
| 上司からのサポート  | <input type="radio"/> |  |  |  |  |  |  | 上司に気軽に話しかけたり相談相手になってもらうことはほとんどないようです。 |
| 同僚からのサポート  | <input type="radio"/> |  |  |  |  |  |  | 同僚に気軽に話しかけたり相談相手になってもらうことはほとんどないようです。 |
| 家族・友人のサポート | <input type="radio"/> |  |  |  |  |  |  | 家族に気軽に話しかけたり相談相手になってもらうことはほとんどないようです。 |
| 仕事や生活の満足度  | <input type="radio"/> |  |  |  |  |  |  | 仕事や生活に対する満足度はかなり低いようです。               |

# あなたのストレスプロフィール

診断日 2016/08/30

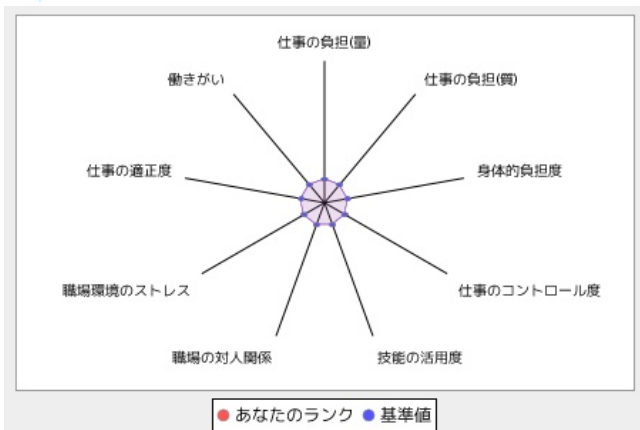
田中太郎 様

「職業性ストレス簡易調査票」(57項目)によるストレス チェック

【レーダーチャート：基準値に近いほどストレス度が高いことを示します】

## 仕事のストレス要因

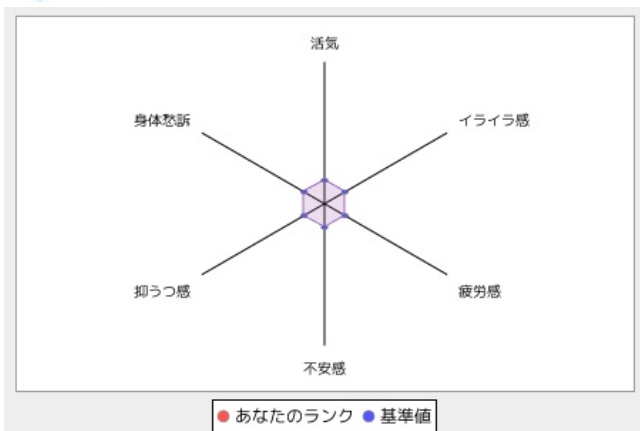
ストレスに関係する度合い：高い (68点)



あらゆる種類のストレス負荷を非常に強く受けている状況にあります。今のような状況が継続すると、落ち込み、無気力、イライラといった心理的な不調だけでなく、身体的な病気や睡眠障害、仕事上のミスなど様々な問題につながる恐れがあります。状態の悪化を防ぐために、周囲の人や専門家に相談するなどして具体的な対策を行うことが早急に求められます。

## 心身のストレス反応

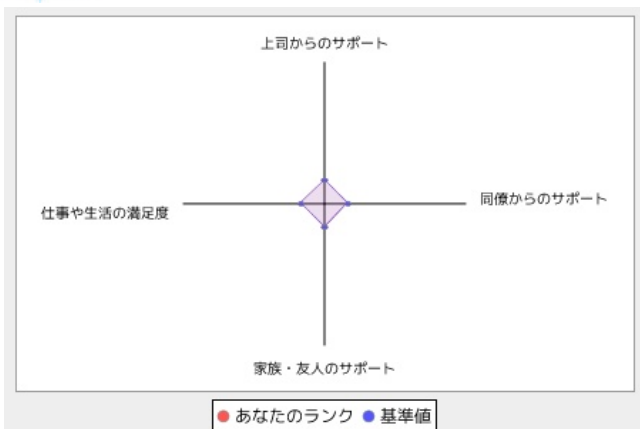
ストレスに関係する度合い：高い (116点)



あらゆる種類の深刻な心理的負担を受けている状況にあります。心理的な不調だけでなく、身体的な不調も自覚するレベルになっているので、まずは十分な休養や気晴らしを行い、現時点での心身への負担を軽減するとともに、信頼できる人や専門家への相談するなどして継続的に負担を受けにくくするための対策を速やかに行う必要があります。

## 周囲からのサポート

ストレスに関係する度合い：高い (44点)



上司、同僚、家族のいずれからも有効な心理的なサポートが得られていない非常に危険な状況です。周囲からの人的サポートはストレスのある状況をうまく乗り越えていくための必須のもので、まずはコミュニケーションを増やすように努め、さらには専門家に相談するなどして、どのようにすれば有効な心理的サポートを得られるか専門家に相談しましょう。