

会社事業所 アプリ株式会社

所属 総務部総務課

氏名 神戸 花子 様

社員ID 4A0001

女性



一般財団法人 サニーピア医療保健協会
サニーピアクリニック

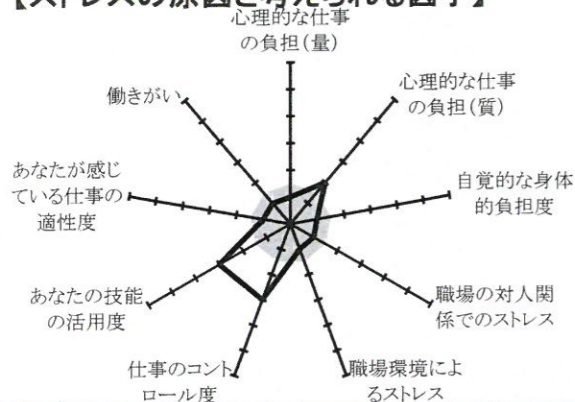
TEL (078)331-6141

2015年度

あなたのストレスプロフィール

ご回答いただいたストレス調査票の結果から、“あなたのストレスプロフィール”を作成しました。このプロフィールから、あなたのストレスの状態をおおよそ把握していただくことが出来ると思います。結果をごらんいただき、ご自分の心の健康管理にお役立てください。
詳しいストレス度や、それに伴うこころの問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家にご相談下さい。

【ストレスの原因と考えられる因子】



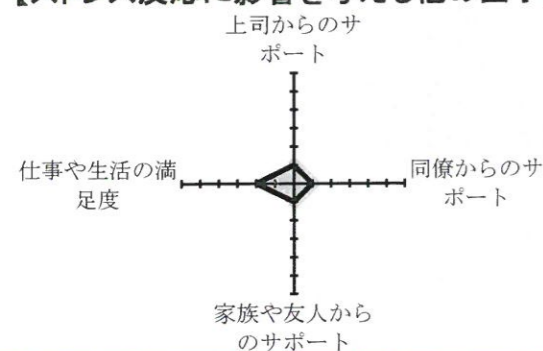
	低い/ 少ない	やや低い/ 少ない	普通	やや高い/ 多い	高い/ 多い
心理的な仕事の負担(量)					○
心理的な仕事の負担(質)				○	
自覚的な身体的負担度					○
職場の対人関係でのストレス					○
職場環境によるストレス					○
仕事のコントロール度			○		
あなたの技能の活用度			○		
あなたが感じている仕事の適性度	○				
働きがい	○				

【ストレスによっておこる心身の反応】



	低い/ 少ない	やや低い/ 少ない	普通	やや高い/ 多い	高い/ 多い
活気		○			
イライラ感		○			
疲労感				○	
不安感				○	
抑うつ感					○
身体愁訴		○			

【ストレス反応に影響を与える他の因子】



	低い/ 少ない	やや低い/ 少ない	普通	やや高い/ 多い	高い/ 多い
上司からのサポート	○				
同僚からのサポート	○				
家族や友人からのサポート	○				
仕事や生活の満足度		○			

【レーダーチャートの見方】

外側に広がっているほど良好な状態を示します。
中央のグレーゾーンはストレスの原因や反応が高い状態を示します。

【評価結果（点数）について】

項目	評価点(合計)
ストレスの要因に関する項目	14点
心身のストレス反応に関する項目	15点
周囲のサポートに関する項目	3点
	合計32点

【あなたのストレスの程度について】

《ストレス状況》

あなたはストレスが高い状態です（環境要因で高ストレス者に該当します）。

ストレス状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感がつくる、疲れる、元気がないといった症状があらわれます。このような症状や気分だけでなく、不眠などのからだの不調としてあらわれることもあります。

《ストレス反応》

抑うつ感が高いようです。

あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、身体的負担、対人関係上のストレスが高いようでした。

《アドバイス》

仕事の量が多い、仕事がキビシイと考えている人は、もう一度自分の仕事量を見直し、上司、同僚と仕事内容について相談することをお勧めします。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかもしれません。仕事のコントロール度は、自分で仕事の予定や手順を決めることができない時、「仕事のコントロール度」が低くなります。例えば、周囲のスピードや上司の予定に合わせて仕事をすると、急な仕事の変更がよく起こるために予定が立てられない状況などです。仕事の進め方を工夫して負担量を軽減することができないか、自ら見直したり周囲の人と相談したりして考えてみましょう。それが無理な場合は、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日はなるべく仕事をもち帰らず、リフレッシュに努めましょう。また、一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

【面接指導の要否について】

ストレスチェック調査の結果、医師による面接指導を受けられることをお勧めします。面接指導を受けられる方は、本通知より30日以内に、事業所のご担当者様に「ストレスチェックの面接指導を希望する」旨を申し出てください。面接指導を申し出た場合は、ストレスチェック調査結果を事業所に開示しなければなりません。また、面接指導の結果、必要に応じて就業上の措置が講じられることがあります。面接指導を申し出たことに対し、不利益な取り扱いをすることや面接内容についての不当な取り扱いは法律上禁止されていますので、安心して申し出てください。今回のストレスチェックについてご不明な点がございましたら下記「お問い合わせ窓口」までご連絡ください。

■医師による面接指導の申し出先：貴事業所ご担当者様

■お問い合わせ窓口
電話 078-331-6141
メール phn-hino@sunny-pier.or.jp
サニーピアクリニック保健師