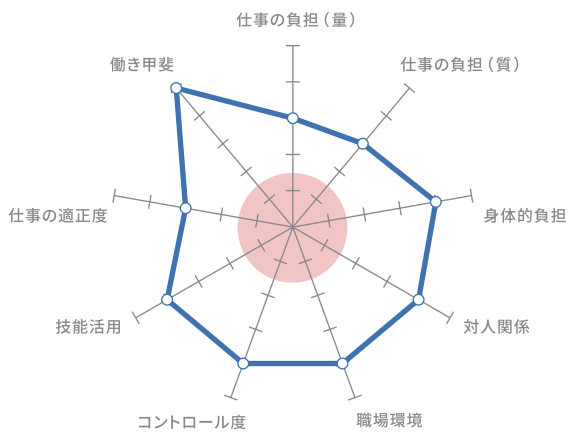


柿花 仁 様

あなたのストレスプロフィール

ストレスの原因と考えられる因子



全てに問題はありませんでした。

Point

ストレスの原因と考えられる因子

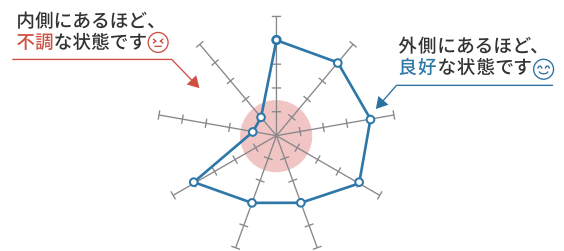
仕事量や適性、職場の対人関係など、あなたがどんな事にストレスを感じているかを表しています。

ストレスによっておこる心身の反応

現在あなたが感じている心身の状態を表しています。不調がみられる方は、産業保健スタッフや医師にご相談ください。

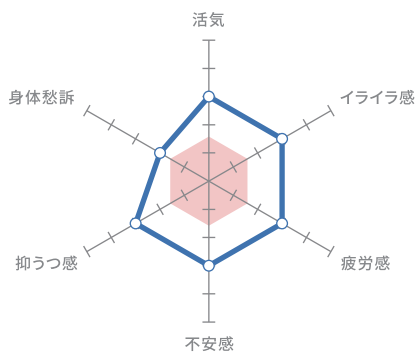
ストレス反応に影響を与える他の因子

あなた自身が感じている職場やプライベートでの周囲のサポート状況や、生活に対する満足度を表しています。

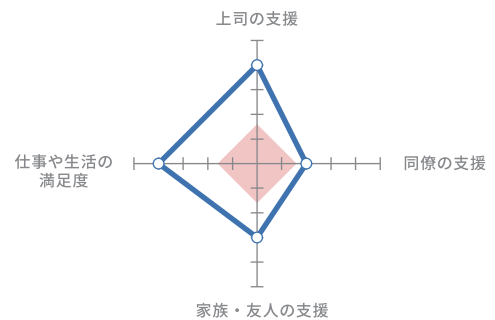


※ピンクの領域に入るとストレス状況がよくありません

ストレスによっておこる心身の反応



ストレス反応に影響を与える他の因子



活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴、全てに問題はみられませんでした。

評価結果（点数）について

項目	評価点（合計）
ストレスの原因と考えられる因子	34 / 45点
ストレスによっておこる心身の反応	17 / 30点
ストレス反応に影響を与える他の因子	13 / 20点
合計	64 点

評価点は点数が高いほど
良好な状態です！

ストレスの程度

今回の調査時点では、問題はありませんでした。

ただし、ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素(仕事に関連したものや、ご家庭での問題)が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

<高ストレス判定の方法>

当ストレスチェックの高ストレス判定者の選定には、厚生労働省の「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」に記載の素点換算表を使用した計算方法を採用しております。

セルフケアアドバイス

普段からストレスをためない方法は質の良い睡眠が一番です。十分な睡眠をとりましょう。
よい睡眠衛生を保ち、仕事・家事の事情・テレビ・スマホなどで睡眠時間を削らないようにしましょう。

Point

ストレスチェックは不調者を発見する事が目的ではなく、不調になる前に自身の変化への気づきを促す事を目的としています。
ストレスチェック検査のみでは不調の原因を特定する事はできません。こころの不調とは別に、身体的な別の原因が隠れている事もありますので、心身の不調がある場合は産業保健スタッフや医師に早めにご相談ください。