

個人結果：職業性ストレス簡易調査ストレスプロフィール

= (高ストレス者ではない場合) =

表面 (A3 サイズ)

事業所名：リンパ株式会社
部署名：総務課
社員番号：578
サンプル涼子様

独立行政
山梨県庁
〒400-001
山梨県甲府
TEL 05
TEL 05
FAX 05

職業性ストレス簡易調査結果のお知らせ
ご回答いただいたストレス検査から「あなたのストレスプロフィール」を生成しました。このプロフィールからあなたのストレス状態をおおよそ把握していただくことが出来るおられます。結果をごいただいたときお自身の心の健康管理にお役立てください。

あなたのストレスプロフィール

作成日: 2020年01月22日

あなたの
ストレス
判定 **A**

ストレス判定について
A: 軽度ストレス
B: ややストレス
C: 中等度ストレス
D: 高度ストレス

あなたのストレス総評 【未回答項目がありました】

あなたはストレスをあまり感じておらず、ストレスの原因となる要素もあまりないようです。ただし、ストレスは、急に仕事が増えたり、ストレスの原因となる要素（仕事に反応し、この際、この際、この際）が重なると、急にストレスを感じるようになってくる可能性があります。今の状態では、程度は低くても、普段からストレスをためておくと、気分も悪くなるようになっておられることをお奨めいたします。

I: 仕事のストレス要因

評価点数 27点

項目	5	4	3	2	1
心理的・身体的負担(過)	5	3	3	2	1
心理的な仕事の負担(過)	5	4	3	2	1
身体的な身体的負担(過)	5	4	3	2	1
仕事の人関係でのストレス	5	4	3	2	1
給与関係によるストレス	5	4	3	2	1
仕事のコントロール感	5	4	3	2	1
あなたの意識の充足度	5	4	3	2	1
あなたが感じている仕事の満足度	5	4	3	2	1

仕事の量的負担、質的負担、人間性上のストレス、仕事のコントロール感に問題はありませんでした。

II: 心身のストレス反応

評価点数 22点

項目	5	4	3	2	1
気取らない	5	4	3	2	1
イライラ感	5	4	3	2	1
疲労感	5	4	3	2	1
不安感	5	4	3	2	1
知らず感	5	4	3	2	1
身体症状	5	4	3	2	1

気取らない、イライラ感、疲労感、不安感、知らず感、身体症状に問題はありませんでした。

III: 周囲のサポート

評価点数 8点

項目	5	4	3	2	1
上司からのサポート	5	4	3	2	1
同僚からのサポート	5	4	3	2	1
家族や友人からのサポート	5	4	3	2	1
仕事や生活満足度	5	4	3	2	1

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、仕事や生活満足度に問題はありませんでした。

ストレスチェックを要けられた皆様へ

あなたのストレスプロフィールはいかがでしたでしょうか？
ストレスチェック制度は、あなたのストレスの程度を把握し、ご自身がストレスに気づきやすくなる目的で行います。
また、職場全体で行うことで職場環境の改善につなげ、働きやすい職場づくりを勧めることで、労働者の皆さんがメンタルヘルス不調となることを未然に防止することも目的として行います。
この機会にぜひ自分のこころの状態を見つめなおしてみませんか。

裏面にセルフケアについてのアドバイスがあります

裏面

セルフケアとは

メンタルヘルス対策におけるセルフケアとは「労働者自身がストレスやこころの健康について理解し、自らのストレスを予防、軽減するあるいはこれに対処すること」です。
セルフケアの基本的な考え方は、適切な食事、睡眠、運動を日々心がけることです。それに加えて、ストレス解消法、ストレス対処法などが挙げられます。ストレスへの対処では、下記のほか、家族、友人、上司や同僚など周囲の人に相談しサポートを求めることも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておくよう心がけると良いでしょう。

ストレスを減らす3つのR

ストレスの原因に対処したり、周囲のサポートを得ることで、ストレスによっておこる心身の反応を緩和できます。

レスト
(Rest)
～ 休養 睡眠 ～



- マッサージでコリをほぐす
- お風呂にゆっくり浸かる
- 十分な睡眠をとる
- 思い切って半日程度休む

休息をしっかり取ることが重要です。また、仕事でも席を立って歩く、コーヒーを飲むなど、疲労が蓄積する前に意識して短い休憩を取ることも効果があります。

レクリエーション
(Recreation)
～ 気分転換 ～



- 新しい友人と会話をする
- 適度に身体を動かす
- 自然と触れ合う
- 運動経験を交える

1週間から1ヶ月程度でもレクリエーションの時間を取り入れ、好きなことに打ち込むことで日々のストレスから意識をそらせるように心がけましょう。

リラクセス
(Relax)
～ くつろぎ ～



- ヒーリング音楽を聴く
- お香やアロマを楽しむ
- おいしいものを食べる
- ペットと遊ぶ

呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解くなどの精神を安定させる方法を取り入れましょう。家族や友人との話など、緊張を解きほぐす時間を持つことも大切です。

メンタルヘルス支援機関

心身の不調や不安、悩み等、メンタルヘルスに関する相談窓口が用意されています。どなたでもご利用できますので、ぜひご利用ください。

(※) 会社・事業所などで相談窓口が用意されている場合もありますので、必要場合はご自身の事業所に確認ください。
(※) 本人の同意なくストレスチェック結果が事業所に開示されることはありませんのでご安心ください。

● **こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト (厚生労働省)**

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

このサイト内から「働く人のこころの耳メール相談」が利用できます。心身の不調や、不安、悩みなどメンタルヘルスに関するメール相談窓口を開設しています。メール相談以外にも、専門相談機関の掲載や、ストレス軽減ノウハウなどのセルフケア情報など、働く人のメンタルヘルスに関する情報が多く紹介されており、役立つサイトです。

● **働く人の「こころの耳電話相談」(厚生労働省)**

【専用ダイヤル】 0120-565-455 (無料)

受付日時	月・火	17:00 ~ 22:00
	土・日	10:00 ~ 16:00

※ 祝日・年末年始を除く

メンタルヘルス不調などの相談に対応しています。
(ご利用できる方…労働者やその家族、企業の人事労務担当者など)
※ プライバシーは厳守いたしますので、どうぞ安心してご利用ください

ストレスプロフィールについて

ストレスプロフィールの見方
今回の調査は職場におけるストレス要因を心理的・身体的ストレスについて反応できるようになっており、労働者個人がストレスに気づき、ストレスに対する意識が高まることを期待して作成されています。あなたのストレス管理の一つとしてお役立てください。

ストレスプロフィール利用上の注意

- あなたの性格面については考慮されません。
- 家庭生活上のストレス要因は測定していません。
- 調査時点のストレス状態しか把握できません。ストレス反応は最近1ヶ月間の状態について質問しており、それ以前については把握できません。

詳しいストレスにまつおの質問についてはこの結果のみで判断する事はできません。ご心配な方は専門職者に相談ください。

個人結果：職業性ストレス簡易調査ストレスプロフィール

= (高ストレス者の場合) =

表面 (A3 サイズ) 表面

1

事業所名：サンプル株式会社
部署名：総務部
社員番号：1111
サンプル 太郎 様

職業性ストレス簡易調査結果のお知らせ
ご回答いただいたストレス計測結果から「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状態をおおよそ把握していただくことが出来るかとおもわれます。結果をご覧いただきご自身の心の健康管理にお役立てください。

2

I：仕事のストレス要因

評価点数 12点

項目	高	中	低	ストレス度
心理的な仕事の負担 (重)	5	4	3	1
心理的な仕事の負担 (軽)	5	4	3	2
自覚的な身体的負担度	5	4	3	3
組織の対人関係でのストレス	5	4	3	4
職場環境によるストレス	5	4	3	5
仕事のコントロール感	5	4	3	6
あなたの技能の活用度	5	4	3	7
あなたが感じている仕事の達成度	5	4	3	8
働きがい	5	4	3	9

仕事の量や負担、身内や自分、対人関係上のストレスが高いようです。

II：心身のストレス反応

評価点数 7点

項目	高	中	低	ストレス度
だるくない	5	4	3	1
イライラ感	5	4	3	2
疲労感	5	4	3	3
不安感	5	4	3	4
抑うつ感	5	4	3	5
身体疼痛	5	4	3	6

活気が低く、イライラ感・不安感、疲うつ感が高く、また、身体疼痛が多いようです。

III：周囲のサポート

評価点数 3点

項目	高	中	低	ストレス度
上司からのサポート	5	4	3	1
同僚からのサポート	5	4	3	2
家族や友人からのサポート	5	4	3	3
生活や生活リズム	5	4	3	4

周囲からサポートが十分に受けられていないようです。

あなたのストレスプロフィール 作成日:2020年01月22日

あなたのストレス判定 **D**

あなたのストレス判定について
A：軽度ストレス状態なし B：ややストレス状態あり
C：中程度のストレス状態 D：高ストレス状態
E：重症状態の重症状態ありあり、深刻な状態に陥っています。

あなたのストレス総評

あなたのストレス反応はやや高めの状態にあることが窺われます。ストレスの状態が続くと、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、肩が凝り込む、イライラ感が出る、疲れ、元気がないといった症状が現れます。このような状態は気分だけでなく、体の不調として現れる事もあります。ストレスは、常に仕事が増えたり、ストレスの原因となる要素（仕事に明確な目標、この業務での問題）が重なるなど、急にあなたに重くのしかかってくる可能性があります。仕事の量が、仕事に余裕がなくなると、もう一度自分の仕事を見直し、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。高圧的な人付き合いが原因により、事態が解決するかも知れません。仕事のコントロール感、自分で仕事の予定や手順を決めることができない、仕事のコントロール感、低くなります。例えば、周囲のスピードや上司のペースに合わせて仕事をすると、無意味な作業が多くなるために予定が立てられない状況などです。仕事のやり方をうまくして負担を軽減することができない、仕事の進め方を自分で決定できる部分がない、を考えるとみて下さい。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見直し、勤務時間外や休日はなるべく仕事を断らず、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、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手段です。専門的な助言を受けると、自分で気がつかない解決策が見つかることもあるでしょう。

ストレスチェックを受けられた皆様へ

あなたのストレスプロフィールはいかがでしたでしょうか？
ストレスチェック制度は、あなたのストレスの程度を把握し、ご自身がストレスに気付きやすくする目的で行います。
また、職場全体で行うことで職場環境の改善につなげ、働きやすい職場づくりを勧めることで、労働者の皆さんがメンタルヘルス不調となることを未然に防止することも目的として行います。
この機会にぜひご自分のこころの状態を見つめなおしてみませんか。

画面にセルフケアについてのアドバイスがあります

- 選定方法から高ストレス者となった者の結果は①の★印がグラフ「D」内に表示されます。また下段の「あなたのストレス総評」欄にはあなたのストレス状況に対するコメントが記載されます。
- ②では、仕事のストレス要因、心身のストレス反応、周囲のサポートについてのコメントが記載されています。
- ストレスチェック制度では、省令第52条の9第1項で「個人ごとのストレスの特徴や傾向を数値、図表等で示し個人ごとのストレスの程度を示したものであって、高ストレスに該当するかどうかを示した結果、及び面接指導の要否」を受検者に知らせる必要があります。

※当該結果は「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（改定令和3年2月）」に準拠した計算方法はそのままに、全項目の判定を「ストレス状態の低い方から高い方への5段階」で統一した表を用いる事で、受検者がわかり易いように表示変更してあります。色で表すと「良好な状態」＝「青系」から「高いストレス状態」＝「赤系」で示しています。

ご注意：

- ・ここでお示しする個人結果：職業性ストレス簡易調査ストレスプロフィールは、ある事業者のケースであり、質問票の形式・質問票の配布および回収方法、高ストレス者の選定基準や個人結果のレイアウトは事業者により異なります。
- ・ここにお示した資料は、一例のご紹介ですので、ストレスチェック実施の依頼時には、内容についてご確認願います。

2