

事業所名：健康情報処理センターあいち

部署名：総務課

社員番号：579

サンプル三郎様



職業性ストレス簡易調査 作成者
特定非営利活動法人
健康情報処理センターあいち
〒460-0011
名古屋市中区大須三丁目30番40号
万松寺ビル10階

職業性ストレスチェック簡易調査結果のお知らせ

ご回答いただいたストレス調査票から“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とおもわれます。
結果をご覧くださいで自分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

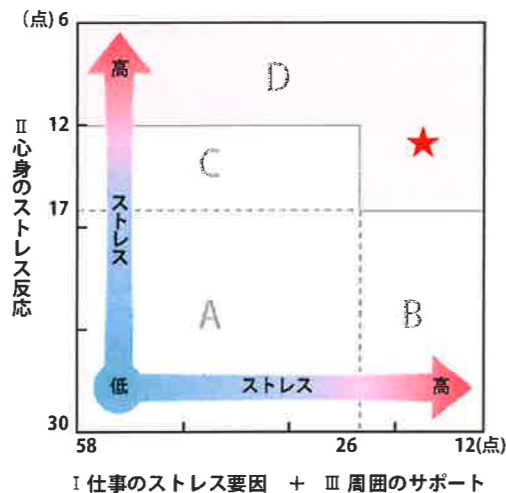
作成日:2017年05月19日

あなたの
ストレス
判定

D

ストレス判定について

A：特にストレス要因なし B：ややストレス要因あり
C：軽度のストレス状態 D：高ストレス状態
E：未回答及び未回答項目が多い為、
正しく判定されませんでした。



グラフの見かた

★ … 今回の結果
□ … 高ストレスゾーン

評価点数について

IIが12点以下または
IIが17点以下かつIとIIIの
合計が26点以下に該当
すると高ストレスと判断されます
※ 厚生労働省評価基準 素点換算表
より算出

あなたのストレス総評

あなたのストレス状況はやや高めな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、気分が落ち込む、イライラ感が
つる、疲れる、元気がないといった症状が現れます。このような症状は気分だけでなく、体の不調として現れてくる事
もあります。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。
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。 仕事のやり方をうまくして負担量を軽減することができないか、仕事の進め方を自分で決定できる部分が増えな
いか、を考えてみて下さい。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自覚して、勤務時間外や
休日にはなるべく仕事を持ち帰らず、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。

I:仕事のストレス原因

評価点数 16点

	低	ストレス度	高
心理的な仕事の負担（量）	5		
心理的な仕事の負担（質）			2
自覚的な身体的負担度		3	
職場の対人関係でのストレス			1
職場環境によるストレス			1
仕事のコントロール度			1
あなたの技能の活用度			1
あなたが感じている仕事の適性度			1
働きがい			1

仕事の対人関係上のストレスが高く、仕事
のコントロール度が低いようです。

II:心身のストレス反応

評価点数 13点

	低	ストレス度	高
活気がない			1
イライラ感			2
疲労感		3	
不安感		3	
抑うつ感			2
身体愁訴			2

活気が低いようです。

III:周囲のサポート

評価点数 3点

	低	ストレス度	高
上司からのサポート			1
同僚からのサポート			1
家族や友人からのサポート			1
仕事や生活満足度 ※			1

周囲からサポートが十分に受けられていな
いようです。

※ この項目は点数換算なし

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だったでしょうか？
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。

裏面にセルフケアについてのアドバイスがあります ▶

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。

セルフケアの基本は規則正しい生活を保ち、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、上司や同僚など周り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。

ストレスに対する 身体的反応には…

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、仕事中でも席を立てて歩く、コーヒを飲むなど、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。

ストレスに対する心理的反応には…

レクリエーション

(Recreation)

～ 気晴らし ～



- ・ 親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
- ・ 通勤経路を変える

1週間に1時間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掛けましょう。

リラックス

(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
- ・ ペットと過ごす

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。家族や友人との団らんなど、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、必要な場合はご自身の事業所にご確認ください。
- (※) 本人の同意なくストレスチェック結果が事業所側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わ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と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

- ① あなたの性格面については考慮されません。
- ② 家庭生活上のストレス要因は測定していません。
- ③ 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。

詳しいストレスに伴う心の問題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ご相談ください。