

板橋営業所
所属部署
受診者コード 9999000001
お名前 愛誠 一 様

公益財団法人 愛世会 愛誠病院

ストレスチェック結果報告書

この度受診いただきましたストレスチェックの結果は、次の「あなたのストレスプロフィール」記載のとおりでした。今回のストレスチェックの結果から、労働安全衛生法第66条の10に基づく医師面接を受けることをお勧めします。労働安全衛生法第66条の10に基づく医師面接を希望する場合は、事業所の担当の方に申し出てください。

あなたのストレスプロフィール

ストレスの総合評価

ストレスチェックの結果、あなたのストレス得点は下表のとおりでした。仕事の負担（量・質）がとても過大のようです。仕事の裁量度も低いようです。また、職場における対人関係も良好ではないようです。そして、周囲のサポートは仕事のストレスの軽減につながるはずですが、あなたの場合は必ずしも十分ではないようです。現在あなたが感じているいくつかの心身の不調（特に抑うつ感）は、仕事に関連するストレスあるいは仕事以外の問題が影響している可能性があります。この状態が続くと心身の健康を損なう恐れがあります。あなたの場合、仕事の負担が大きい一方、裁量度が少なく、上司・同僚からのサポートも十分ではないようですが、いま一度上司・同僚に相談するか、信頼できる方に相談してみたいかがでしょうか。産業保健スタッフに相談するのも一つの方法です。なお、厚生労働省ホームページの「こころの耳」から様々な情報が得られますので、これらの活用をお勧めします。一部回答の頂けなかった項目があり、コメントが不正確になっている可能性があります。また、レーダーチャートに表示できない部分があります。

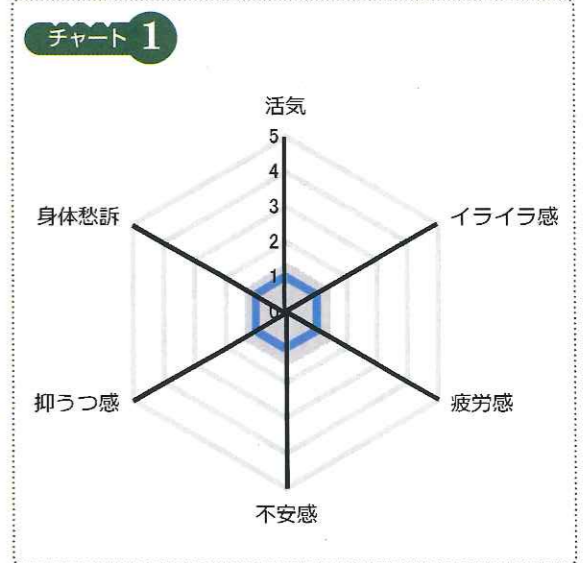
あなたのストレス得点			
	①心とからだに現れた反応	②仕事のストレス要因	③サポートの状況
あなた	116.0	67.0	35.0
事業場平均	66.9	44.6	22.6

※上記各欄は、①(29項目)、②(17項目)、③(9項目)の合計点です。各欄の最も高い得点は、116点、68点、36点です。
「①が77点以上」あるいは「②と③の合計が76点以上かつ②が63点以上」の場合、高ストレスと判定されます。

1. あなたの心とからだに現れた反応 (チャート1参照)

心理的反応についてのコメント
今回のストレスチェックでは、活気がなく、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感も強いという結果が出ました。いつ頃からこのような状態になりましたか。原因について思い当たることはありますか。産業保健スタッフに相談するなど、早めに対処することをお勧めします。

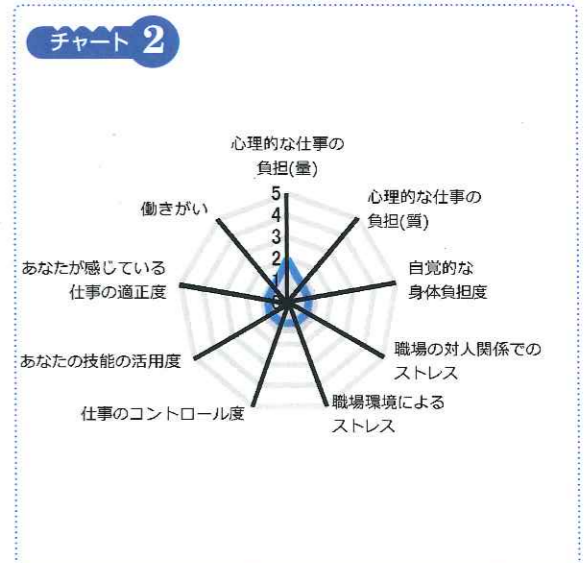
身体的反応についてのコメント
身体に様々な不調を感じているという結果が出ました。また食欲もなく、良く眠れていないようです。このような状態を放置することはよくありません。症状がつらいと感じていれば医療機関の受診をお勧めします。



2. あなたの仕事のストレス要因 (チャート2参照)

仕事のストレスの要因として、「仕事の負担が過大」、「仕事の裁量度が低い」、「職場の対人関係でのストレスが大きい」という結果が出ました。

仕事ストレス軽減のためのアドバイス
一度自分の仕事量や仕事の内容を見直し、それについて職場の上司や同僚と話し合ってみることをお勧めします。あなたの置かれている状況の理解が得られ、改善につながることもあります。また、仕事のやり方を見直し、もっとご自分で決定できることはないか考えてみてください。職場の人間関係が好ましくないと感じている場合、上司や同僚と率直に相談して改善できればいいのですが、それが難しい場合は、周囲の信頼できる人に相談し、人間関係の改善を図りましょう。普段からストレスをためず気分転換を図るよう心がけてください。



3. 周囲からのサポートの状況 (チャート3参照)

職場の上司、同僚、家族・友人等の周囲のサポートが十分でないという結果が出ました。仕事で悩みやストレスを感じたら、産業保健スタッフに相談することをお勧めします。

