

あなたのストレスプロフィール

ワタキューセイモア株式会社

小野 翔永 様

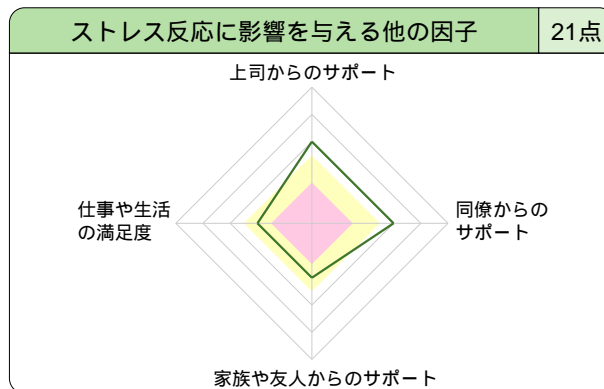
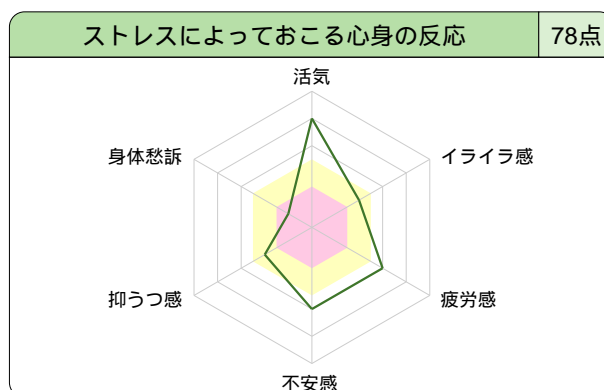
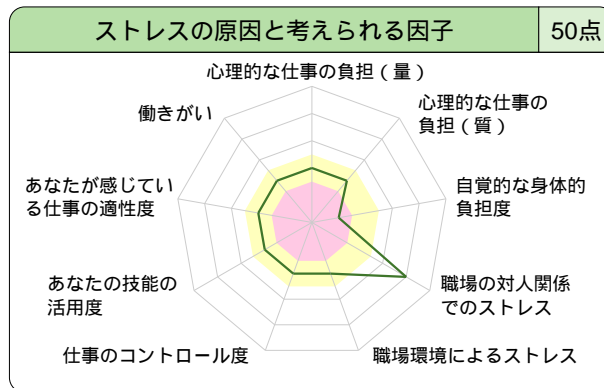
(実施日：2022年10月19日)

	低い/ 少ない	やや低い/ /少ない	普通	やや高い/ /多い	高い/ 多い
【ストレスの原因と考えられる因子】					
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					

	低い/ 少ない	やや低い/ /少ない	普通	やや高い/ /多い	高い/ 多い
【ストレスによっておこる心身の反応】					
活気					
イライラ感					
疲労感					
不安感					
抑うつ感					
身体愁訴					

	低い/ 少ない	やや低い/ /少ない	普通	やや高い/ /多い	高い/ 多い
【ストレス反応に影響を与える他の因子】					
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					

表・グラフとも色つきの範囲に入っている場合、ストレス度が高いことを示しています。
グラフは外側に行くほど良好であることを示します。



あなたのストレスプロフィール

【ストレス状況】

あなたのストレス状況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、気分が落ち込む、イライラ感がつのる、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。

【ストレス反応】

活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感に問題はみられませんでした。身体愁訴が多いようです。

【総合コメント】

あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の身体的負担が高いようです。
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。仕事の進め方を工夫して負担量を軽減することができないが、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。