

## あなたのストレスプロフィール②（通知文）

あなたのストレスプロフィール②（通知文）では、上部枠と下部枠にそれぞれ文章が入りますが、上下で計算方法が異なるため、まれに矛盾するような内容が出力する場合があります。

整理番号: 00001

### あなたのストレスプロフィールについて

〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇

【医師による面談指導の要否について・事業場からのご案内】

ストレスチェック結果におきまして、**高ストレス者判定基準に該当していました。**このような状態が続きますと大変心配ですので、医師による面接指導をお勧めします。希望される場合、結果を社内の担当者に開示の上、面接の準備を行います。ご不明な点がございましたら実施者または実施事務従事者までお問い合わせください。

ご回答いただいたストレス調査票の結果から、“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、あなたのストレスの状態をおおよそ把握していただくことが出来ると思います。

結果をごらんいただき、ご自分の心の健康管理にお役立てください。  
詳しいストレス度や、それに伴うところの問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家にご相談下さい。

別紙「あなたのストレスプロフィール」にお示しいましたが、

**あなたはストレスをあまりかかえておらず、また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。

**あなたの場合、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。**

**あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。**

今回の調査時点では、問題はありませんでした。普段からストレスをためこまず、気分転換をはかるように心がけることをお勧めいたします。

「④コメント設定」にて、任意で設定することで、高ストレス者判定結果のコメントを、高ストレス判定該当者／非該当者ごとに表示することができます。

<例>

- ・高ストレス判定の方には「医師による面接指導」を促す案内文を表示します

東京医科大学  
「職業性ストレスチェック簡易調査票フィードバックプログラム」によるコメントが自動的に表示されます。

自動コメント欄では、メンタルヘルス不調のリスクが高い方に対して注意喚起していただくため、上部枠内のコメントが高ストレス判定非該当者向けのものであっても、下部枠内のコメントでは「ストレスが高い」という表現になる場合があります。

あなたのストレスプロフィール②（通知文）

あなたのストレスプロフィール②（通知文）の、上部枠・下部枠それぞれの計算方法については、下記をご参照ください。

あなたのストレスプロフィールについて

殿

【医師による面談指導の要否について・事業場からのご案内】

ストレスチェック結果におきまして、心身の健康面において特に問題はみられませんでした。何かご心配なことなどございましたら社内外の相談窓口や産業医面談もご活用ください。これからもご自身の健康維持と職場環境の改善にご協力をお願いいたします。



高ストレス者の判定は、ストレス反応領域（B領域）の合計点数、またはストレス反応領域（B領域）の合計点数とストレス要因と周囲のサポート領域（A・C領域）の合計点数で、該当・非該当を判断しております。

ご回答いただいたストレス調査票の結果から、“あなたのこのプロフィールから、あなたのストレスの状態をおおよそ

結果をごらんいただき、ご自分の心の健康管理にお役立て下さい。詳しいストレス度や、それに伴うこころの問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家にご相談下さい。

別紙「あなたのストレスプロフィール」にお示しいたしましたが、

**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、イライラ感がつくる、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。

あなたの場合、不安感が高いようです。

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か、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か、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お勧めです。また、医師や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助

この欄のストレスの高・低は、ストレス反応領域（B領域）とストレス要因領域（A領域）の尺度（設問群）それぞれで、1つ以上「もっとも高い」評価点がついたか否かで判断しています。