

事業所名	佐賀産業（株）サンプル
所 属	製造1課
氏 名	〇〇 〇〇 様

ストレスチェック結果のお知らせ

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に関する評価を行い、ストレスプロフィールを作成しました。結果をご覧ください、ご自身のストレス状態への気づきを深め、心身の健康管理にお役立て下さい。



ストレスチェック結果をごらんいただく上での注意点

- この結果は、あなたのストレス状態について気づきを促すためのものです。この結果のみで、ストレスの状態を判断することの無いようにしましょう。
- 仕事に関連したストレスについての調査なので、仕事以外のストレス要因、たとえば家庭や仕事以外の生活におけるストレスは測定されていません。
- ストレス状況はご記入いただいた時点のものです。また、＜ストレスによるところと身体の反応＞についても、検査当時の約一か月間の状況を示しています。従って、調査後に環境や状況に大きな変化があった場合、結果が異なることが考えられます。
- 性格（パーソナリティ）の違いは考慮されていません。同じようなストレス状態でもストレスに対するところと身体の反応は人によって異なります。

あなたのストレスチェック結果について

平成27年12月1日実施

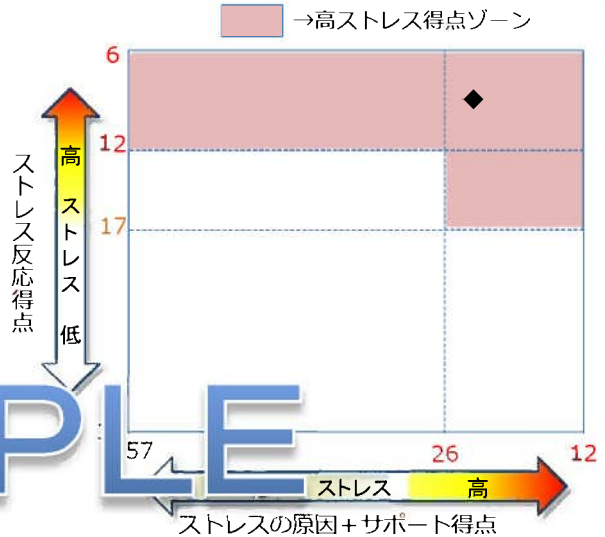
調査票へのご回答を点数化し、その得点をもとにあなたのストレス状況を評価しました。ご自分のストレス状況を振り返り、セルフケアを行うための資料としてお役立てください。

ストレスの総合評価

今回のストレスチェックの結果では、あなたは「高ストレス」に該当していました。

ストレスによる心身への影響が大きく、適切なストレスへの対応が望まれます。医師の面接指導を受け、現在のストレス状態を改善できるよう話し合ってみることをお勧めします。合わせて右欄のストレスプロフィールをご参考の上、ご自身の状況を客観的に把握し、ストレスコントロールにお役立てください。医師の面接指導を申し出ない場合も、不眠や気分の落ち込みなど心身の不調が継続するようであれば、相談や支援の窓口を利用したり、専門家や周囲の人へ相談するなど、早めに対処しましょう。

項目	あなたの評価得点
こころと身体ストレス反応	9
ストレスの原因	25
周囲のサポート	0



医師の面接指導の要否判定

今回のストレスチェックの結果では、あなたは「医師の面接指導」が必要と判定されました。

ストレスによる心身の影響が大きく、適切なストレスへの対応が望まれます。このまま放置せず、医師の面接指導を受け、現在のストレス状態を改善できるよう話し合ってみることをお勧めします。

医師の面接が必要と判定された方、お申し込み、お問い合わせは下記

総務課 ○○ △□

TEL 0952-**-1234 内線 1 2 3 4 メール ****123@saga***.co.jp

※医師の面接を申し込まれた場合、あなたのストレスチェック結果をもとに面接指導を行い、必要に応じて就業上の措置が講じられることがあります。従って、結果は会社へご提出いただくことになります。ただし、健康確保に必要な範囲に限って行われる措置であり、労働安全衛生法により不利益な取り扱いを行ってはならないことが定められていますので、ぜひご安心の上ご連絡ください。



その他の相談窓口ご案内

インターネットで、**こころの耳** (<http://kokoro.mhlw.go.jp/>) と検索してみましょう。

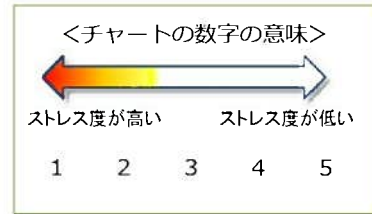
このサイトには、働く人のメンタルヘルスに関する情報が集められています。あなたに必要な相談や支援の窓口が見つかるかもしれません。セルフケアの方法についても役立つ情報を得ることができます。

また、この結果用紙の裏面にも相談・支援の窓口一覧やセルフケアのヒントを掲載しています。ぜひご活用ください。



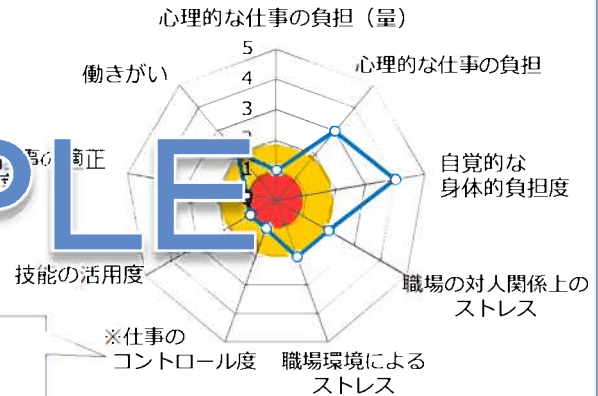
〇〇 〇〇 様のストレスプロフィール

あなたのストレスの状態を5段階に評価し、3つのレーダーチャートに青い線で示しています。青い枠が大きいほど、仕事にまつわる様々なストレスの原因に対して負担を感じておらず、ストレスによっておこるところと身体の反応が低く、良好な状態であることを示します。青枠が小さくなり、黄色や赤のゾーンに入っている場合はストレスの原因に対する負担感が強かったり、こころと身体にストレスが大きな影響を及ぼしている可能性があります。



ストレスの原因と考えられる因子

「仕事量」「対人関係」「職場環境」「仕事のコントロール度」「技能の活用度」「仕事の適正度」「働きがい」などが、あなたの仕事のストレス原因となっているようです。過剰なストレスにさらされていると、心身の健康を損なう「**SAMPLE**」があります。一人で悩まず、周囲の人へ相談しながら、適切な解決策を探っていきましょう。



※「仕事のコントロール度」とは、仕事の内容や予定、手順など、自分の判断で決められることがどのくらいあるかということ

ストレスによっておこるところと身体の反応

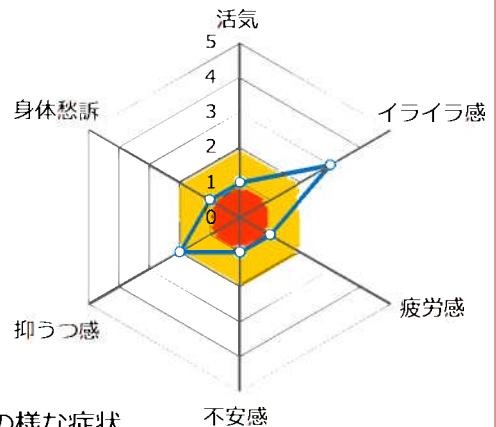
こころの反応

今回の結果では、「活気がない」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」などの心理的反応が認められました。これらは、ストレスにより引き起こされている可能性があります。

特に不安や抑うつが強い場合は、ストレスの程度が高い可能性があり注意が必要です。専門家や周囲の人へ相談し、早めに対処することをお勧めします。

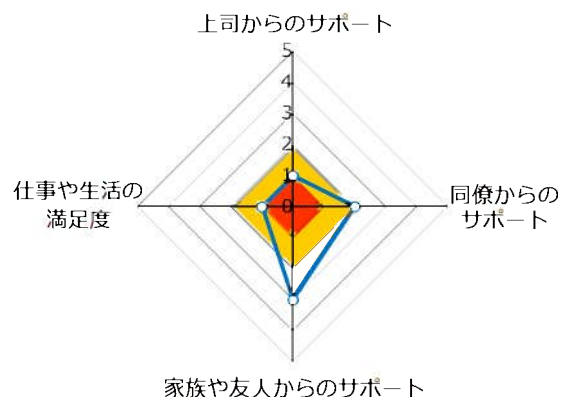
身体の反応

あなたは、いくつかの身体的症状を自覚されているようです。このような症状は、ストレスによっても引き起こされることがあります。質の良い睡眠をとったり、運動などのセルフケアを取り入れ、症状の悪化を防ぎましょう。また、心身の不調が辛い状況であれば周囲の人や専門家へ相談することをお勧めします。



ストレス反応に影響を与える因子

現在、あなたの周囲の人によるサポート体制と、仕事や家庭など今の生活における満足度は十分ではない状況のようです。この機会に周囲の人との関係やあなたを取り巻く環境、生活スタイルなどについて振り返り、充実した毎日が送れるよう手立てを考えましょう。



心の健康に関する相談・支援機関一覧

佐賀県精神福祉保健センター	代表問い合わせ先	0952-73-5060	来所相談は電話予約が必要
	佐賀こころの電話	0952-73-5556	(月～金 休日除く 9時～16時)
精神科救急医療電話相談窓口		0952-20-0212	24時間 365日
社会福祉法人佐賀いのちの電話		0952-34-4343	24時間 365日
		0120-400-337	佐賀県内 毎日1時～7時 (無料)
		0120-738-556	毎月10日8時～11日8時まで (無料)
各地域 保健福祉事務所	佐賀中部保健福祉事務所	0952-30-1691	平日8:30～17:15
	鳥栖保健福祉事務所	0942-83-3579	
	唐津保健福祉事務所	0955-73-4187	
	伊万里保健福祉事務所	0955-23-2101	
	唐津保健福祉事務所	0955-23-2105	
Dr.山本のメール相談 (勤労者心のメール相談)	mailto:mountain@pref.saga.gov.jp		24時間 365日



ストレスコントロールのヒント

- **親しい人と交流する**：親しい人に話しを聞いてもらうだけで気が楽になります。
職場や家族以外の仲間を作るのも気分転換になります。
- **笑う**：笑うことで自律神経のバランスが整えられたり、免疫力が正常化します。
- **自然に親しむ**：樹木からは、心身をリフレッシュさせる成分が発散されています。
- **好きなことをする**：仕事以外に自分の好きなことに打ち込むと、元気になります。
- **楽しめる程度の適度な運動をする**：満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られます。



イラッ、ドキッ、としたら…やってみましょう

- **腹式呼吸で不安をやわらげ、神経をリラックス**
深くゆっくり、まず口から息をはき、鼻から静かに吸い込みます。お腹と胸に手を当てて息をはく時はお腹がへこみ、吸うときはお腹が膨らむように意識してみましょう。
- **グーとパー、手のひらでやる簡単な筋弛緩法**
 - ①手を思いっきり強く、数秒間にぎる。
 - ②その後、パッと指の力を抜いて手を開く。
①と②を繰り返します。
指先に血流が感じられるくらいやってみましょう。

