

ストレスチェック個人結果別記載内容・対応表

個人結果の内容	個人結果の「総合判定」欄（裏面のとおりの）記載内容	該当する個人結果に応じた対応
<p>① ストレスチェックの結果「高ストレス者」に該当した者のうち、産業医が面接指導を受ける必要があると認めた者</p>	<p>■ ストレスチェックの結果、あなたは「高ストレス者」に該当し、産業医による面接指導の対象となっています。心身の健康を維持するため、面接指導を受けることをお勧めします。</p> <p>■ 面接指導を受けることを希望する方は、健康管理センターに「面接指導申出書（様式1）」（健康管理センターのホームページ [http://hcc.naramed-u.ac.jp/] から取得可）を提出してください。</p> <p>【注意事項】</p> <p>◆ 法人にストレスチェックの結果を提供することに同意しない場合であっても、面接指導を申し出た場合は、同意したものとして取り扱います。</p> <p>◆ 法人にストレスチェックの結果を提供することに同意しないが、ストレスチェックの結果について相談したい場合は、健康相談を申し込むことができます。</p> <p>◆ 産業医は、法人に面接指導結果を報告します。その結果、法人が必要であると認めたときは、就業上の措置が講じられる場合があります。</p> <p>◆ 面接指導を申し出た職員に対して、法人が不利益な取扱いをすることは、関係法令により固く禁止されていますので、ご安心ください。</p>	<p><b>産業医による面接指導 又は 保健師による健康相談</b> の対象者に該当。</p>
<p>② ストレスチェックの結果、「高ストレス者」に該当した者</p>	<p>■ ストレスチェックの結果、あなたは「高ストレス者」に該当しました。保健師による健康相談を受けることをお勧めします。</p> <p>■ 健康相談を希望する方は、健康管理センターに「健康相談申込書（様式2）」（健康管理センターのホームページ [http://hcc.naramed-u.ac.jp/] から取得可）を提出してください。</p> <p>■ 健康相談の結果によって産業医面談を受けることができます。</p>	<p><b>保健師による健康相談</b> の対象者に該当。</p>
<p>③ ①及び②以外の者（「高ストレス者」に該当しなかった者）</p>	<p>■ 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こころがけることをお勧めします。</p>	<p>（産業医による面接指導、保健師による健康相談のいずれの対象者にも該当しない。）</p>

# ストレスチェック個人結果記載例

健康管理センター  
医大 太郎 様

## あなたの ストレス プロフィール

\*\*\*ストレスプロフィールについて\*\*\*  
このストレスプロフィールは調査時点のあなたのストレス状態を示したものです。また、この結果のみでストレス状態を判断せず、心配事や身体の不調を感じている場合には、専門家などに相談されることをお勧めいたします。

総合判定 (現在のストレスの状況と今後のアドバイス)

評価点(合計): 95点  
87-63

### 「総合判定」欄

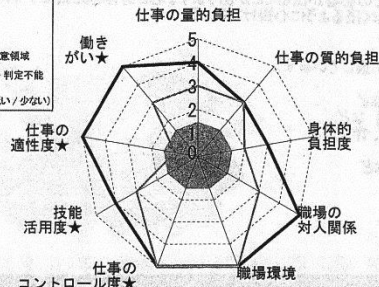
\*\*\*\*\*結果の見方\*\*\*\*\*

### ストレスの原因と考えられる因子

評価点: 45点  
39-28

各項目におけるあなたの評価点と、図の中央のめりつ部分に線がわかる項目は、ストレス度が高い事を示していますので、特に注意が必要な項目です。

図の見方  
低い/少ない  
(★の項目の場合: 高い/多い)  
5  
4  
3  
2  
1  
0  
注意領域  
判定不能  
高い/多い  
(★の項目の場合: 低い/少ない)



※グラフの黒太線は今回、灰細線は前回

#### \* 仕事の量的負担 4-3 \*

仕事の量的負担感は低く、物足りないと感じているかもしれませんが、スキルアップなど、新しいことにチャレンジするのも良いでしょう。

#### \* 職場の対人関係 5-3 \*

職場の対人関係は、良好に保たれており、大きな問題は見受けられません。職場内の人間関係は仕事の成果や意欲にも影響を及ぼす可能性がありますので、これからもコミュニケーションを保ちながら職務にあたってください。

#### \* 技能活用度 4-3 \*

技能や知識を活かしながら、仕事に臨んでください。これからも現在の状況が継続するよう、上信頼できる周囲の方の意見を参考にしながら進んでください。

#### \* 仕事の質的負担 3-3 \*

あなたは今の仕事内容については少し難しいと感じているようですが、問題になるほどではないようです。これまで通り自身の力を十分に発揮して仕事に取り組みましょう。

#### \* 職場環境 5-5 \*

物理的職場環境は良いと感じています。

#### \* 身体的負担度 3-2 \*

仕事の身体的負担感が若干見受けられます。注意し、疲労が残らない生活習慣を心がけましょう。

#### \* 仕事のコントロール度 5-5 \*

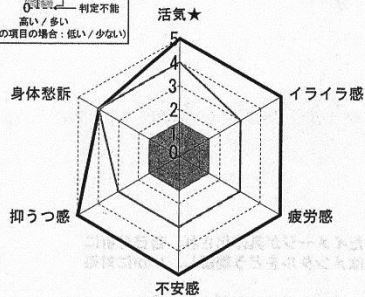
あなたの考えや行動が、現在の状況をコントロールできていると見受けられます。引き続き、現在の状況を維持し、必要に応じて調整してください。

個人結果の内容によって記載内容が異なります。

### ストレスによっておこる心身の反応

評価点: 30点  
29-20

図の見方  
低い/少ない  
(★の項目の場合: 高い/多い)  
5  
4  
3  
2  
1  
0  
注意領域  
判定不能  
高い/多い  
(★の項目の場合: 低い/少ない)



※グラフの黒太線は今回、灰細線は前回

#### \* 活気 5-4 \*

あなたは現在、十分に活気に満たされた生活をおくれているようです。今後も休息をとることを忘れず、体調を整えながら活気ある生活を続けていってください。

#### \* 疲労感 5-3 \*

あなたは、現在疲労感のない生活をおくれているようです。これから、疲労を感じた時には適度な休養を心がけてください。

#### \* 抑うつ感 5-3 \*

あなたは現在抑うつ感なく生活ができています。日頃から、軽めの運動をして日光を浴びる生活を心がけていきましょう。

#### \* イライラ感 5-3 \*

あなたは、現在イライラを感じずに生活できているようです。今後イライラ感があらわれた時には、呼吸法やストレッチ等でリフレッシュを心がけてください。

#### \* 不安感 5-3 \*

あなたは現在不安なく生活できているようです。今後不安を感じるような時がある場合はその原因を考え、解決するために周囲の信頼できる人やその分野の専門家に相談してみましょう。

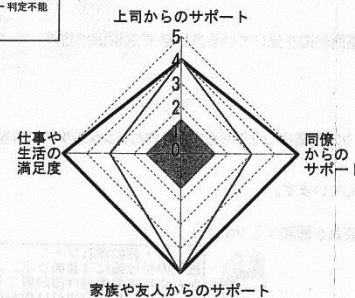
#### \* 身体愁訴 4-4 \*

あなたは身体的な不調を感じずに生活できているようです。しかし、体調管理をおろそかにすると悪化する可能性がありますので、日頃から心身のケアを気をつけていってください。

### ストレス反応に影響を与える因子

評価点: 20点  
19-15

図の見方  
高い/多い  
5  
4  
3  
2  
1  
0  
注意領域  
判定不能  
低い/少ない



※グラフの黒太線は今回、灰細線は前回

#### \* 上司からのサポート 4-4 \*

あなたは、上司のサポートを受け、仕事に臨んでいるようです。これからも上司とのコミュニケーションを心がけ、良好な関係を保っていきましょう。

#### \* 同僚からのサポート 5-3 \*

あなたは、同僚のサポートを十分に受け、仕事に臨んでいるようです。これからも同僚とのコミュニケーションを心がけ、あなたからのサポートも忘れずに良好な関係を保っていきましょう。

#### \* 家族・友人からのサポート 5-5 \*

あなたは困ったとき、家族の助けを十分に受けられる状況にあるようです。日頃から感謝の気持ちを伝えることを忘れないようにしましょう。

#### \* 仕事や生活の満足度 5-3 \*

あなたは、現在の仕事や生活に十分満足感を持って臨んでいるようです。時には自分の仕事や生活を振り返り、現在の状況が続くよう心掛けていきましょう。