

職業性ストレス簡易調査結果票

実施日 2015/4/26

フリガナ	どつく はなこ	ID番号	1
氏名	ドック 花子	様 生年月日	1966/3/30
性別	女性	年齢	49才
所属名	医療事業部		

1:仕事のストレス要因

	点数	評価グラフ	評価
心理的な仕事の負担(量)	4点		1
心理的な仕事の負担(質)	7点		3
自覚的な身体的負担度	3点		4
職場の対人関係でのストレス	8点		4
職場環境によるストレス	2点		3
仕事のコントロール度	5点		4
技能の活用度	2点		4
仕事の適正度	2点		4
働きがい	4点		1

2:心身のストレス反応

	点数	評価グラフ	評価
活気	8点		2
■ イライラ感	12点		5
疲労感	10点		4
不安感	8点		4
抑うつ感	17点		4
■ 身体愁訴	30点		5

3:周囲のサポート

	点数	評価グラフ	評価
上司からのサポート	9点		2
同僚からのサポート	6点		4
家族・友人からのサポート	8点		4

4:満足度

	点数	評価グラフ	評価
仕事や生活の満足度	5点		3

(1)評価について・・・1、2、3、4、5段階区分です。数値が高いほどストレスの要素が高くなります。
 (2)評価グラフの見方・・・ストレスの要素が高い程、■の数が多くなります。

【評価結果(点数)について】

	点数	評価グラフ	評価
1:仕事のストレス要因	37点		3
■ 2:心身のストレス反応	85点		5
3:周囲のサポート	23点		3
4:満足度	5点		3
合計 (1+2+3+4)	145点		1

【あなたのストレスの程度について】

あなたのストレス反応の状態は普通より少し高めでした。しかし、仕事上でのストレスの原因となる因子については問題はみられませんでした。

【セルフケアのためのアドバイス】

ストレス状態が続くと、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、イライラ感がつる、疲れる、元気がないといった症状があらわれます。このような症状や気分だけでなく、からだの不調としてあらわれることもあります。

ドック 花子様の場合、イライラ感が高く、身体愁訴が多いようです。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、わずかながらストレスのサインが見られました。これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。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。

【面接指導の要否について】

医師の面接指導を受けていただくことをお勧めします。
 下記の面談窓口にご連絡ください。

面接指導
 連絡先 施設名 医療法人ストレス会 ストレスクリニック
 住所:東京都渋谷区渋谷2丁目1-1
 Mail:mirai@officemirai.net TEL:999-9999-9999

* 面接指導を申し出た場合は、ストレスチェック結果は会社側に提供されます。
 また、面接指導の結果、必要に応じて就業上の措置が講じられることになります。
 * 医師の面接指導でなく、相談を希望の方は、下記までご連絡ください。

相談医
 連絡先 施設名 医療法人ストレス会 ストレスクリニック
 住所:東京都渋谷区渋谷2丁目1-1
 Mail:mirai@officemirai.net TEL:999-9999-9999