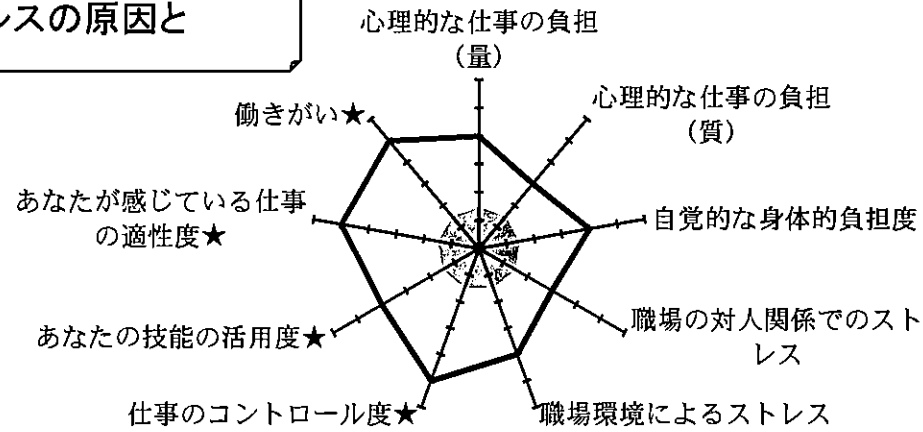


# あなたのストレスプロフィール

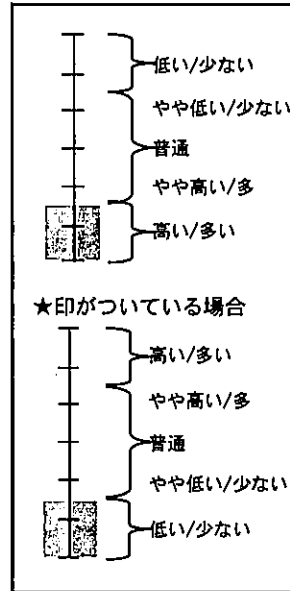
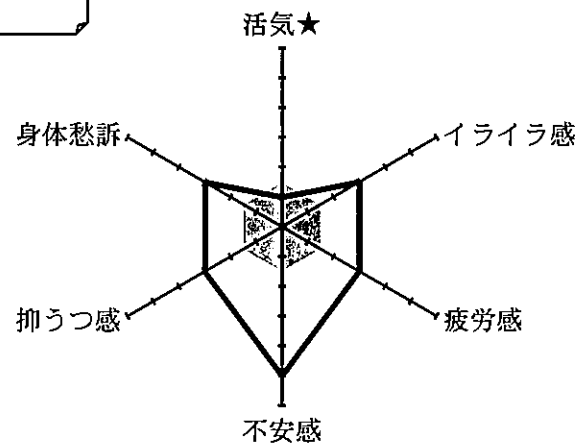
佐藤 顕司 殿  
社員No. 1234

1234

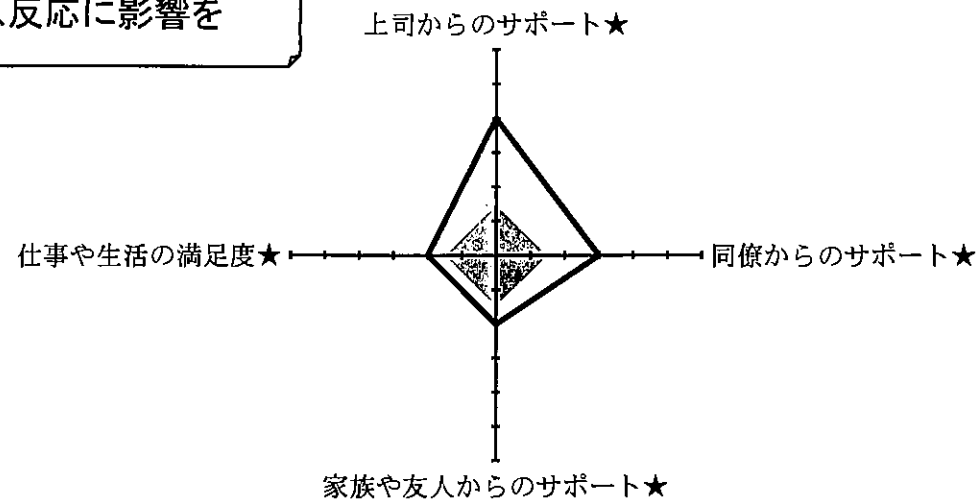
## ストレスの原因と



## ストレスによっておこる



## ストレス反応に影響を



# あなたのストレスプロフィール について

佐藤 顕司 殿  
社員番号 1234

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」にお示しいたしましたが、

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。

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、イライラ感がつのる、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。

あなたの場合、活気が低いようです。

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。