



全室

【ストレスの原因と考えられる因子】	今回の結果	前回の結果	【ストレスによっておこる心身の反応】	今回の結果	前回の結果
◆心理的な仕事の負担(量)	★★★		◆活気の低下	★★★	
◆心理的な仕事の負担(質)	★★★		◆イライラ感	★★★	
◆自覚的な身体的負担度	★★		◆疲労感	★★★	
◆職場の対人関係ストレス	★★★		◆不安感	★★★	
◆職場環境によるストレス	★★		◆抑うつ感	★★★	
◆仕事のコントロール度の低さ	★★★★		◆身体愁訴	★★★	
◆自身の技能活用度の低さ	★★★		【ストレス反応に影響を与える他の因子】		
◆自身が感じている仕事の適性度の低さ	★★★★★		◆上司からのサポートの少なさ	★★★★	
◆働きがいの低さ	★★★★★		◆同僚からのサポートの少なさ	★★★★	
			◆家族や友人からのサポートの少なさ	★	
			◆仕事や生活の満足度の低さ	★★★	
	低→高	低→高		低→高	低→高

厚生労働省基準において、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。

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。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。

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。

セルフケアのためのアドバイス

今回の調査時点では、問題はありませんでしたが、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こころがけることをお勧めいたします。

EAP相談室(株式会社ジャパンEAPシステムズ)

電話相談(無料)

0120-275-303(東北) 0120-556-596(東京)

0120-155-693(中部) 0120-008-775(関西)

0120-723-820(九州)

メール相談(無料) : jfel@jes.ne.jp

面接相談(5回まで無料): 電話またはメールにてご予約ください

相談受付時間

(月)~(金) 10:00~20:00 / (土) 10:00~18:30

■このストレスチェックの結果は、WEBサイトで同様の内容が閲覧できます。

WEBサイト : <https://jsap.jes.ne.jp/account/userlogin>

ユーザーID

パスワード