

あなたのストレスプロフィール

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。

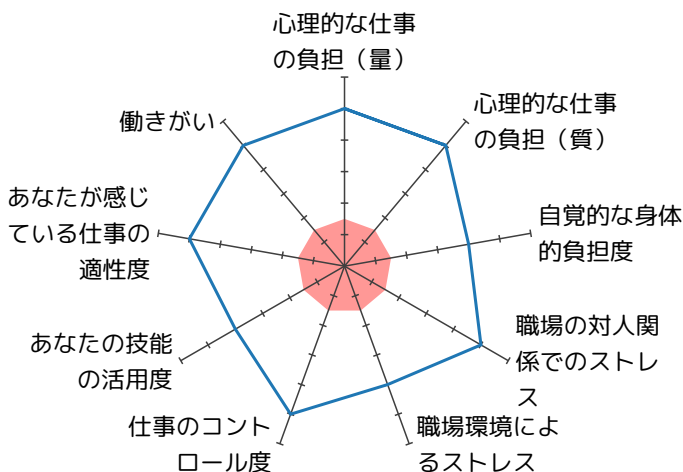
詳しいストレス度や、それに伴うこころの問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家にご相談下さい。

ストレスレベル: 1

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。

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。

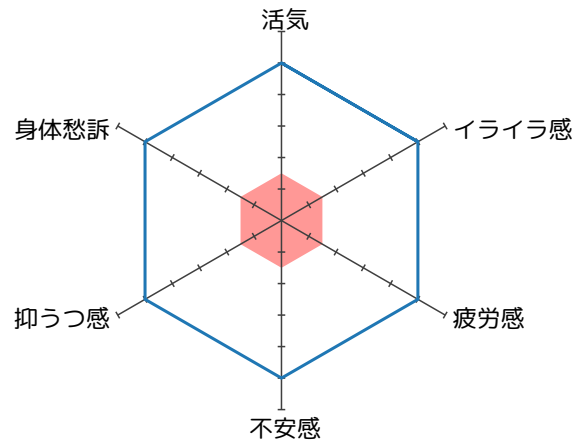
ストレスの原因と考えられる因子



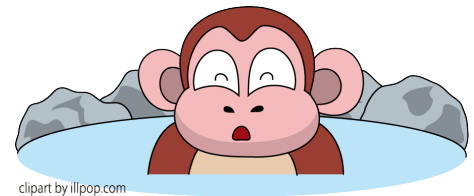
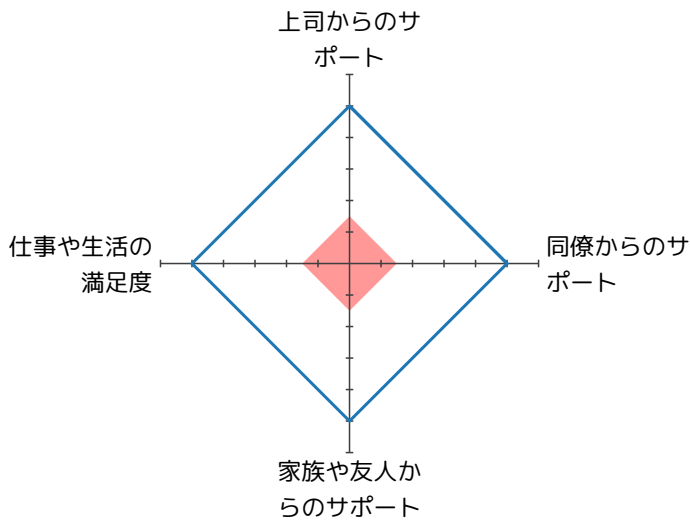
あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。

あなたの場合、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。

ストレスによっておこる心身の反応



ストレス反応に影響を与える他の因子



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にこころがけることをお勧めいたします。

本結果票は、東京医科大学・公衆衛生学分野にて作成された「簡易調査票フィードバックプログラム」を元に作成しました。