

新高ストレス者選定基準適合

社員No. 2

サンプル 殿



ストレスチェック結果のお知らせ

＜Well診断は行政が求めている結果通知の要件を全て満たしています＞

- ①レーダーチャートなどでわかりやすい方法を用いています。
- ②高ストレス者に該当するかどうかを示した結果
- ③医師による面接指導の要否 (①～③は必須)
- ④事業者への面接指導申出の方法(事業場内の担当者)を表記しています。
- ⑤ストレスへの気付きを促し、セルフケアへのアドバイスを伝えています。
- ⑥相談窓口に関する情報提供しています。(④～⑥は推奨)
- ⑦医師又は保健師等による検査であることを保証するためにも、医師等の記名押印を実施します。

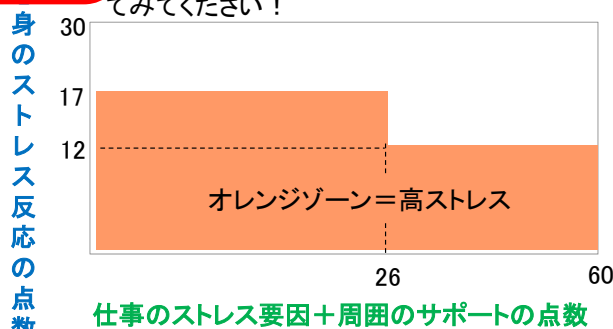
未回答の質問があった場合は、一番「悪い」値を暫定に設定し分析しています。

2015年5月に厚労省が公開したストレスチェック制度実施マニュアルの「高ストレス者」選定基準をいち早く反映

項目のあなたの点数

ストレス評価点	
項目	あなたの点数
仕事のストレス要因	24
心身のストレス反応	10
周囲のサポート	11

あなたのストレス評価点を以下にプロットしてみてください！



心身のストレス反応の点数が、12点
仕事のストレス要因と周囲のサポート
心身のストレス反応の点数が17点以

高ストレス者や医師面接要
否について、個別にコメント
を付記しています。

実施者名明記しています。

今回のストレスチェックの結果、高ストレス者に該当します。医師の面接をうけることをお勧めします。

実施者(医師)
＜医師の面接申し出先＞

事業場内の医師面接指導申
し出先を明記しています。

㊞

悩みごとの相談は、「働く人の悩みホットライン」まで！
電話番号は 03-5772-2183です。
「働く人の悩みホットライン」の相談料金は無料です(通話料
相談は月曜日から土曜日までの午後3時から午後8時まで
相談内容は、職場、暮らし、家族、将来設計など、働くうえで
相談時間は一人1回30分以内です。 ～厚生労働省提供「こころの耳」～

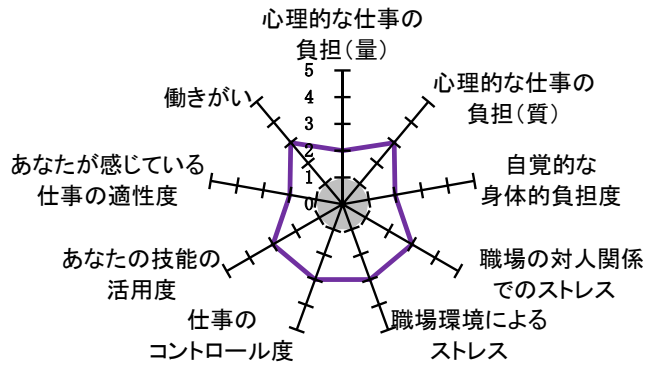
利用できる相談窓口を案内
しています。

＜今回のあなたのストレス反応について説明します＞

あなたのストレス状況を1点から5点で評価し、その結果をレーダーチャートによって表示しました。点数が高く、チャートが大きくなるほど、良好な状況であるといえます。また、点数が低くグレーゾーンに入る項目はストレス度が高いといえますので、改善するよう心がけましょう。

ストレスの原因と考えられる仕事の因子について

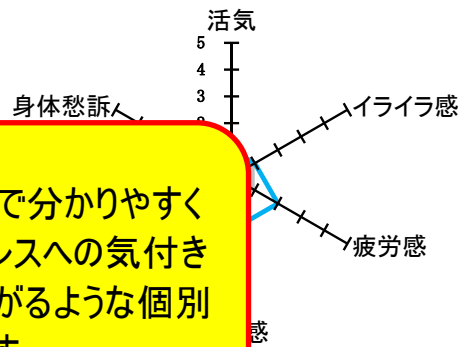
右のレーダーチャートで、数値が小さい項目が、現在、あなた感じている仕事上のストレス因子と考えられます。今回のあなたの仕事でのストレス因子をみると、仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度での問題はありませんでした。



心身のストレス反応について

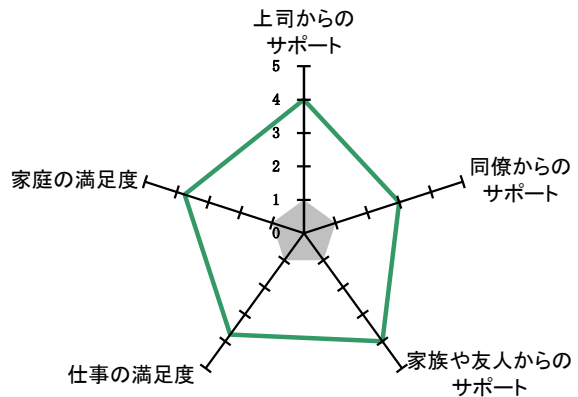
今回の、あなたの心身のストレス反応の結果について見てみると、活気が低く、イライラ感が強いです。最近の夜は、ぐっすり寝れますか？あまり、眠れていないなら、医師等にご相談ください。

結果をレーダーチャートで分かりやすく表示するとともに、ストレスへの気づきを促し、セルフケアに繋がるような個別コメントを付記しています。



ストレス反応に影響を与える他の因子

ストレスに影響がある他の因子として、職場の人間関係での心配は特にはないようです。また、家族や友人との関係にも特に心配はないようです。なお、今の仕事には、まずまず満足しているようですね。



総合コメント

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。