

株式会社S Y Sホールディングス  
SYS 中部 3SEシステム1部 1-1課第2ライン

ラーマン ムハンマド モシュフィクル様  
00001067

## セルフケアページのご案内



QRコードをスマートフォンで読みとって  
セルフケアページにアクセスしてください。  
PCからはURLをブラウザのアドレスバー  
に入力することでアクセスできます。  
今回の結果を参考に自身のストレスと  
向き合い、セルフケアにお役立てください。

<https://sc-selfcare.altpaper.net/>

# ソシキスイッチ

## ストレスチェックキット個人用レポート

### ストレスチェック 総合評価

C

あなたのストレスの状況は全体にはあまり高くないようです。ストレス反応とストレスの原因となる因子で特に高い項目はみられませんでした。

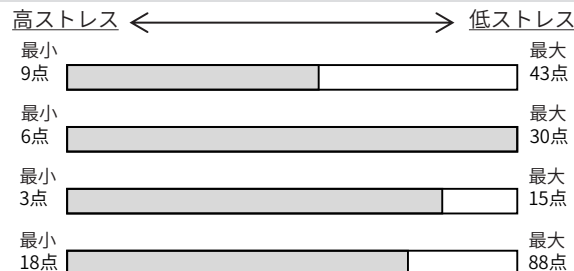
### 全国のデータからの評価の見方

厚生労働省が公表した  
ストレスチェック結果  
の分布よりA~Cの  
三段階で評価します。

評価	ストレスの程度
A	高い
B	やや高い
C	問題は見つかりませんでした

### あなたのストレス度合い

項目	評価点(合計)
ストレスの原因と考えられる因子	28点
ストレスによっておこる心身の反応	30点
周囲のサポート	13点
合計	71点



### あなたのストレスプロフィール

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。

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。

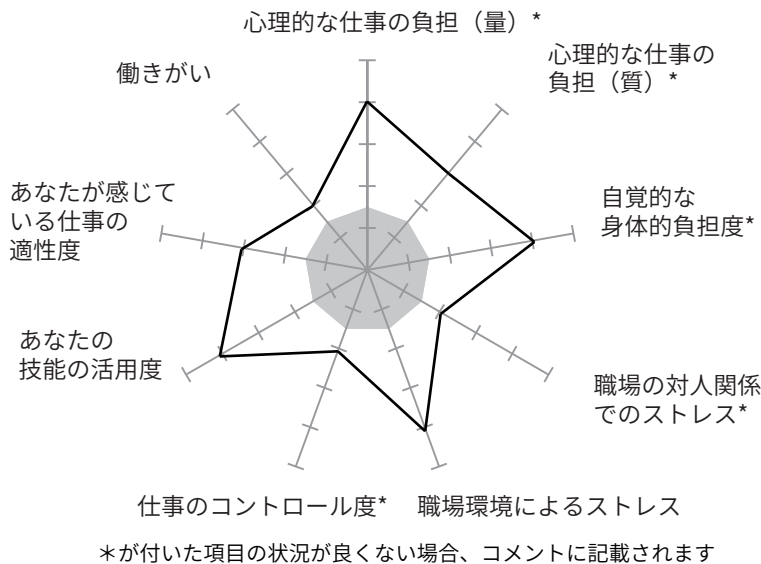
ストレスチェック実施事業場	株式会社S Y Sホールディングス
ストレスチェック実施者	株式会社情報基盤開発
ストレスチェック実施期間	2025/05/15 ~ 2025/06/15
ストレスチェック受検日	2025/05/15

## ストレスチェックについて

ご回答いただいたストレス調査票の結果から、「ストレスレーダー」と「あなたのストレスプロフィール」を作成しました。このストレスチェック個人用結果シートから、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。結果をご覧いただき、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。

心の健康を保つためには、日頃からのセルフケアもかかせません。セルフケアの基本は規則正しい生活を保ち、適切な食事、睡眠、運動を日々心がけることです。それに加えて、ストレス解消法、ストレス対処法などが挙げられます。メンタルヘルス・セルフケアについての正しい知識を学び、皆さん自身がストレスや心身の不調に気付き、予防・軽減ができるようになります。もし、日常生活や勤務に悪い影響が出てきて、自分では対処できない時には早めに専門家に相談するようにしましょう。

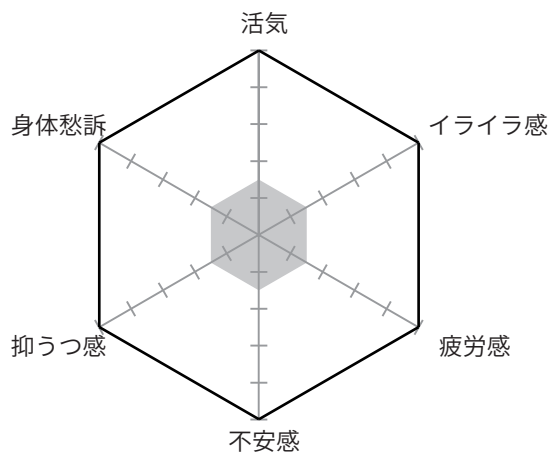
## ストレスの原因と考えられる因子



項目	評価点
A1 心理的な仕事の負担(量) *	4点
A2 心理的な仕事の負担(質) *	3点
A3 自覚的な身体的負担度 *	4点
A4 職場の対人関係でのストレス *	2点
A5 職場環境によるストレス	4点
A6 仕事のコントロール度 *	2点
A7 あなたの技能の活用度	4点
A8 あなたが感じている仕事の適性度	3点
A9 働きがい	2点

仕事の量的負担・質的負担・身体的負担度・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。

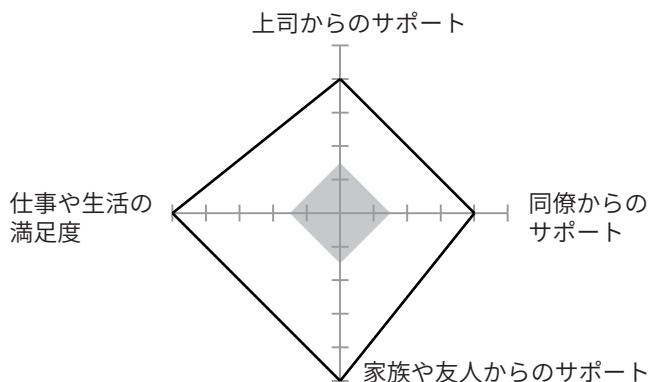
## ストレスによっておこる心身の反応



項目	評価点
B1 活気	5点
B2 イライラ感	5点
B3 疲労感	5点
B4 不安感	5点
B5 抑うつ感	5点
B6 身体愁訴	5点

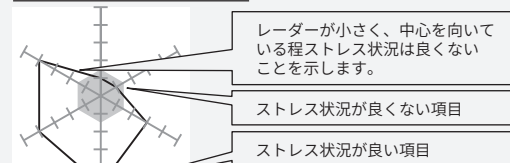
活気・イライラ感・疲労感・不安感・抑うつ感・身体愁訴、全てに問題はみられませんでした。

## ストレス反応に影響を与える他の因子



項目	評価点
C1 上司からのサポート	4点
C2 同僚からのサポート	4点
C3 家族や友人からのサポート	5点
D1 仕事や生活の満足度	5点

### ストレスレーダーの見方



評価点: 1点(ストレス状況が良くない)~5点(ストレス状況が良い)



セルフケアページのご案内

<https://sc-selfcare.altpaper.net/>