

HR パーソナル診断 × ストレス要因(仕事のシチュエーション別)

尺度名	高い場合のストレス要因（職場シーン）	低い場合のストレス要因（職場シーン）
① 会話性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1 日中無言で黙々と作業する業務 ・ 会話を遮られる ・ 話を聞いてもらえない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ チーム朝礼でスモールトークを求められる ・ 雑談を要求される場 ・ 会議や朝礼などの集まりの場のフリートーク ・ 顧客がわからない幅広い会話
② 交流性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 在宅勤務で人と話す機会がない ・ 孤立した個室環境での業務 ・ 誰とも会わない環境 ・ 単独作業をもくもくと実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・ フリーアドレスで毎日違う人と組む業務 ・ 目的のない集まりや無駄な付き合い ・ 知らない人と会う機会が多い場
③ 幸福性	<ul style="list-style-type: none"> ・ ネガティブな風土（「どうせ無理」） ・ トラブル続きでも改善にすすまない場 ・ 細かなチェック作業、分析など 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いいかげんな指示やおおざっぱさ ・ 失敗やミスもスルーされ、「たいしたことない」 ・ 質より量でスピードを求められる
④ 表出性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手が無表情・反応が薄く、感情のやりとりが遮断される打合せ ・ 相手が無反応で無表情 ・ クールな対応が求められる場 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の気持ちを聞かれる面談で言葉が詰まる ・ 「何を考えているのかわからない」と言われる ・ 感情を出せと強要される場 ・ 感情が行きかう場で長時間いると疲れる
⑤ 共感性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他人の感情に振り回される ・ 周囲の感情を敏感に受け取り疲れる ・ 相手以上に気持ちが入って疲れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ チームメンバーのモチベーションに無関心と誤解される ・ 理屈優先で「冷たい」と誤解される ・ 感情論で指示や報告があるとき ・ 分析や理論がない指示
⑥ 尊重性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 反論を強要される ・ 意見がない、いいかげんと責められる ・ 自分の意見が否定されても主張しない ・ 自分の意見が否定されても主張できない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 会議ややりとりで他者と衝突が頻発 ・ 意見や反論が言えない場 ・ 相手に合わせるように強要される ・ こだわりや主張を聞いてもらえない
⑦ 融和性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現場でのやり方を固定化され、改善提案が否定される（例：マニュアル重視の職場） ・ 保守的な上司に変化を止められる ・ 単調なルーチン業務 ・ 一貫業務、作業中心 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 組織改編、異動、新システム導入など、変化の多いフェーズで動揺 ・ 異動や変更・新規案件への抵抗感 ・ 環境や業務の急激な変化。トライ＆テスト ・ 状況が目まぐるしく変わるプロジェクト管理
⑧ 開示性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 雑談をしない静かな場 ・ よそよそしい感じで話をしても反応薄 ・ 話をしても深まらない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 雑談中にプライベートを振られる ・ 「打ち解けない人」と評価される ・ プライベートなことを聞かれる ・ 自分の話が他の人に漏れる
⑨ 創造性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「マニュアル通りにやって」と言われるだけの業務 ・ 自由な発想が歓迎されない文化 ・ アイデアや提案ができない場 ・ 発想や提案が否定され続ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 業務改善や提案を求められる ・ 答えのない課題を求められる ・ 指示があいまいで丸投げされる ・ ルールや前例のない仕事 ・ 新規提案を強要される

⑩ 自立性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 常に連携・確認・共有が必要な業務 ・ 他人のペースに合わることが求められる事 ・ 同期や周囲の足並みをそろえる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 叱り役や厳しい意見を言うこと ・ 誰にも相談できない孤独な現場 ・ 一人で担当を任される（相談できない場）
⑪ 感受性	<ul style="list-style-type: none"> ・ 情報が入ってこない ・ 情報に振り回される ・ クレーム、感情的なやりとりに神経を使う 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 興味がないことへの深堀 ・ 感情で騒いでいる人の中にいること ・ アイデア会議などで話題が広がりすぎると対応できず思考停止