



エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。エイジェックグループは、10月より新年度を迎えます。新型コロナウイルスの影響に加え、就業場所や担当業務の変更、環境の変化があり、ストレスを感じやすい時期ともいえます。ストレスチェックの結果レポートを活用するなど、自分のストレス状態を把握して、心身のケアを意識するようにしましょう。

今月号は【**ストレスチェックの結果レポートとセルフケア**】についてお伝えします。

結果レポートの見方、ストレスレベルは4段階の表示

受検をした後、必ず**結果レポートを確認**しましょう。結果レポートは、ストレスレベルを「**4段階の天候**」にして分かりやすく表現しています。また、ストレスの原因、症状、影響要因をそれぞれレーダーチャートで分析・表示していますので、自身の傾向把握やストレスケアに活用してください。

受検案内はこちらから

※ **結果レポートを閲覧**する際も受検時と同じIDとPassWordでログインしてください。



【4段階のストレスレベル】

自身の状態を把握することが大事です！

「医師の面接指導」の申込ができます。

LV1 快晴



問題なし

LV2 曇り



準高ストレス

LV3 雨



高ストレス

LV4 大荒れ



超高ストレス

結果レポートをセルフケアに活用しよう！！

ストレスチェックを受検した後、結果レポートは確認していますか。受検しただけでは意味がありません。結果レポートから自分の状態を知ることは、心身の健康を保つ助けになります。結果が問題なかった人も、要注意だった人も生活の見直しをするきっかけにしてみましょう。特に高ストレス以上と判定された人は、悩みや困り事を自分一人だけで抱え込まずに、家族や友人、専門機関へ相談することも検討してください。

ストレス症状の例



ケアレスミスが増えた



眠れない



やる気が起きない



セルフケアやリラックス、
専門機関への相談を！



「こころの体温計」

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

