

ストレスの原因を探り、“なくす”のではなく “うまく対処する方法”を見つけます

この診断結果からは

- ビジネスシーンにおける10の切り口でどのくらいストレスがかかっているかの状況がわかります。
- 精神的、身体的に分けてストレス耐性とストレスの強さのバランス度合いを見ることが出来ます。
- ストレス状況を見ながら仕事内容や仕事量のマネジメントを行うことが出来ます。
- ストレス負荷の観点から現在の仕事が多すぎるのか、少なすぎるのか、または難しいのか、簡単なのかなど知ることが出来ます。

SCM PROGRAMで分かること

ストレスという悪いイメージがありますが、単純に体を害するだけのものではありません。人はストレスが与えられた時、そのストレスを跳ね返せるように強くなっていくものです。このようにストレスには「成長する原動力」という役割もあるのです。SCM PROGRAMは、臨床心理学博士 井上敏明氏の40余年に渡る臨床データを用いて、ストレスのコントロール方法を示していきます。

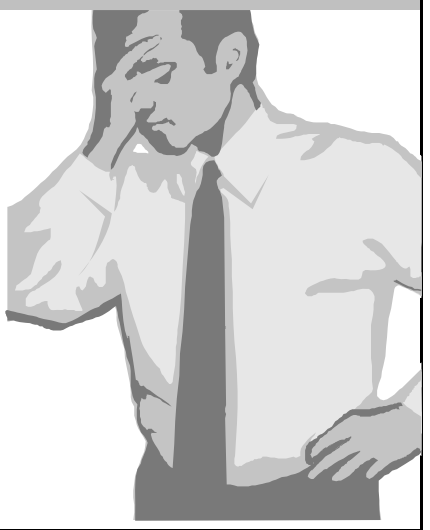


適正ストレスという考え方

ストレスが強すぎると体に悪い、とはよく言われています。ではストレスが無ければ、健康な生活が送れるのでしょうか？しかし多くの仕事を抱えるやり手のビジネスパーソンに会った時、非常に生き生きとした印象を受ける事があります。彼らのように適度にストレスを受けている人は、アドレナリンなどのホルモンが多く分泌される事で身体の中からやる気や張り合いがみなぎってくるのです。こうした適度なストレスを「**適正ストレス**」と呼びます。「**ストレスは人生のスパイス**」と言われるように、適度なストレスこそが生きがいを産み出す事ができるのです。

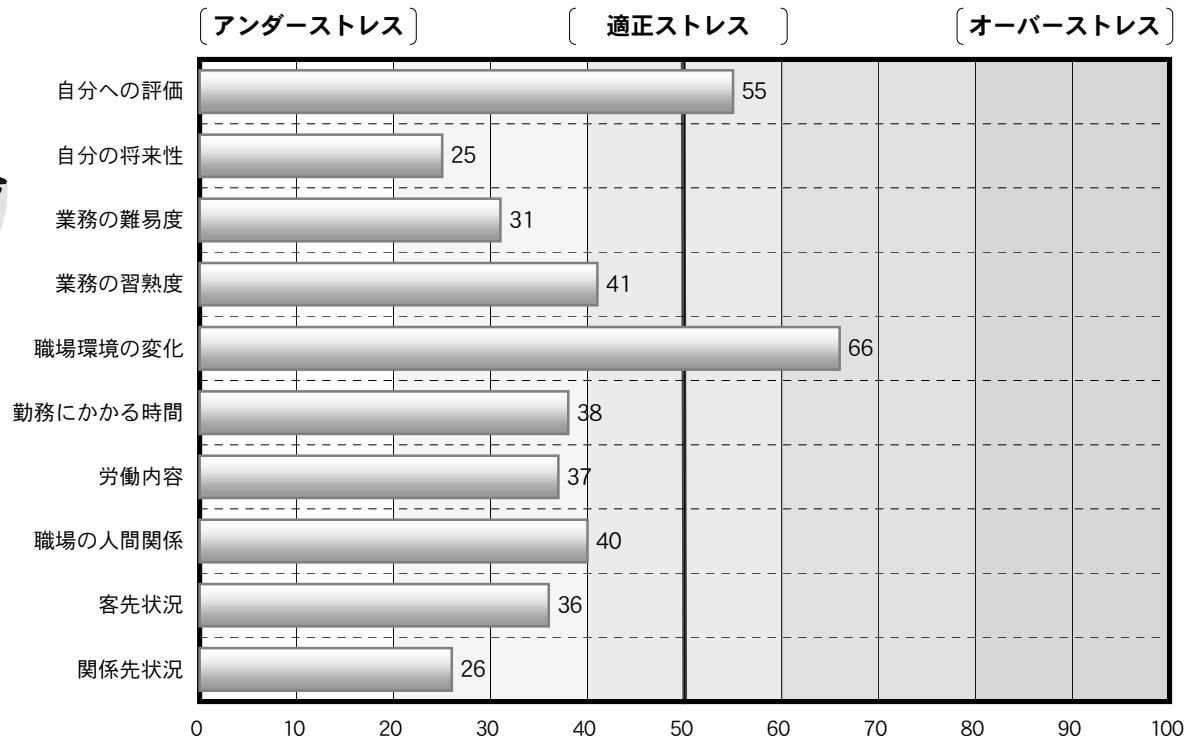
「良いストレス」と「悪いストレス」

ストレスを受ける原因を「**ストレッサー**」と呼びます。例えば「難しい仕事」や「人間関係」などは多くの人がストレスを受けるストレッサーです。このストレッサーを「自分で何とかできる」と思うか「自分ではどうにもできない」と思うかで、受けるストレスの強さは大きく違ってきます。この「自分で何とかできる」ストレッサーから受けるストレスは「**良いストレス**」と呼ばれ、人に良い緊張と成長を与えてくれます。しかし「どうにもできない」ストレッサーから受けるストレス「**悪いストレス**」は病気やうつの原因ともなります。SCM PROGRAMでは、仕事の中でよく見られるストレスのうち、自分自身の方で「良いストレス」にも「悪いストレス」にも変わる**10のストレッサー**を分析しています。「自分で何とかできる」良いストレスも、自分の許容量を超えると「どうにもできない」悪いストレスになってしまうます。適正ストレスが、最も心地よいストレスを受けている状態です。



このSCM PROGRAMは、あくまでビジネスシーンに限定したストレスを発見・測定する診断です。家庭や友人関係などのプライベートに関わるストレス、またはストレスに起因しない医学的症状を発見するものではありません。

ストレッサー分析結果



あなたは「職場環境の変化」「自分への評価」「業務の習熟度」に特にストレスを受けています。-「職場環境の変化」ストレッサーは、転勤や異動などで起こる職場環境の変化に、うまくついていけないとあなたが感じているかどうかを示しています。このストレッサーから、あなたは強い負荷を受けています。過度のストレスは心身を圧迫し、悩みをもたらしたり、疲労の原因ともなります。仕事に好ましくない影響を与えていると言えます。また、次に強いストレスを与えている。-「自分への評価」ストレッサーは、自分の実績や働き方に見合った正当な評価を周囲から得られていないとあなたが感じているかどうかを示しています。-「業務の習熟度」ストレッサーは、業務に慣れないため、思うように仕事がかたせないとあなたが感じているかどうかを示しています。これらのストレッサーから、あなたは適度なストレスを受けています。適度なストレスはやる気を引き起こし、能力を向上させる要因となります。仕事により影響を与えていると言えます。

自分への評価	自分の働きに見合った評価が得られていないと感じる
自分の将来性	自分の将来について、今のままでいいのかと不安を感じる
業務の難易度	担当業務の量の多さやレベルの高さに、対応しきれない
業務の習熟度	慣れない仕事で、思うように仕事を進められない
職場環境の変化	転勤や異動などで起こる環境の変化についていけない
勤務にかかる時間	勤務にかかる時間を長く感じ、自由時間を持ってない
労働内容	仕事中、からだの一部または全体を酷使している
職場の人間関係	上司や同僚などとの人間関係がうまくいかない
客先状況	客先と良い関係が築けない
関係先状況	関係先の企業と円滑な連携をとることができない

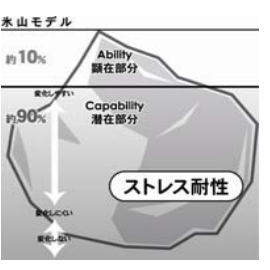
●**ストレッサー分析とは？**
 ストレッサー分析は、仕事で受けるストレッサーを調べる事で、能力発揮に影響するストレスの原因とストレスの程度を分析しています。グラフの数値はストレスの程度を表しており、数値が大きいほどそのストレスが強いことを示しています。適正ストレス範囲から大きく離れているストレスは、あなたの仕事に悪影響をおよぼしている可能性があります。ストレスに適切な対処を行い、適正ストレスにすることが重要です。

●**オーバーストレス**
 ストレッサーから受けるストレスの程度が60より大きい状態。強すぎるストレスがかかっており、疲労や悩みの原因になります。

●**アンダーストレス**
 ストレッサーから受けるストレスの程度が40より小さい状態。適度なストレスがかかっておらず、物足りなさを感じさせる原因になります。

●**適正ストレス状態**
 ストレッサーから受けるストレスの程度が40～60の範囲にある状態。適度なストレスがかかっており、やる気を生み出す状態にあります。

45年以上かけて行われてきたと臨床心理によるカウンセリング手法のデジタル化
 トランジション社の相談役で臨床心理学博士である井上敏明氏が45年以上にわたって実施してきたカウンセリングノウハウをベースに開発。ストレスを理解し、適切にストレスマネジメントをするコンセプトの下、その種類を「精神的」「身体的」に大きく分け、なおかつストレスの強さとストレス耐性のバランスを見ることが出来るのが特徴です。「ストレス診断SCM PROGRAM」で分析できるストレス耐性は、右図の氷山モデルの下部に位置し、外部からのストレスを受け止める力を測っています。ストレス耐性は大きく変わることはありませんが、対処力を身につけることによってある程度のストレスに対峙できるようになります。



その他の人材判定ソフト

適性・適能力診断Capa PROGRAM®

自分も他人も知らない「未知の窓」を知って潜在的に合った適職を見つけます。向いている仕事であれば、不満が生じたりストレス過多になることが少なく、周囲からのモチベーションも最小限でかまわない。本人はいたって心地よく役割を果たしているという状況で仕事を行うことが出来ます。人材採用時や適正配置時、マネジメントする際に判断する指標となります。

脳優位性診断BM PROGRAM

あなたは右脳型？ それとも左脳型？何かを知覚・認識して、どのように反応するかは人によって様々です。どんどんアイデアが出てくるヒラメキ型？ それとも理論的で勝負の理論派？ それぞれアタマの使い方、構造が異なります。その特徴は向き不向きとなって、仕事の仕方に現れます。あなたにピッタリはまる仕事を探していきます。

価値観診断VJ PROGRAM

何に興味をわいて、何にやる気がおきるのでしょか？まるで意欲が湧かないことを無理して意識的に「やらなければならない！」と思って何かをやるのは、気持ち的に負荷がかかります。興味があって自然にやる気わいてくるというポイントの仕事を選び働き方に活かすことが出来ればよいと思いませんか。パーソナルライフでの業種の価値観とやる気が出るポイントから、あなたにピッタリはまる仕事を探していきます。

● **株式会社トランジション**
 〒102-0074
 東京都千代田区九段南3-7-14千代田Kビル8F
 TEL. 03-5215-6090 FAX. 03-5215-6092
 E-mail. info@capa.gr.jp

当社は、個人情報を大切に保護することを企業の重要な社会的使命と認識し、役員はじめ全従業員が個人情報保護に関する法規を遵守し、当社基本方針を具現化するために、ISO15001に準拠したコンプライアンス・プログラムを構築し、常に社会的要請の変化に着目し、個人情報保護マネジメントシステムの継続的改善を含め、全社を挙げて取り組むことを宣言します。

会社名	サンプル 株式会社	分析日	2007/5/15
部署名	人材開発部		
氏名	ジンザイ タロウ 様		

Strictly confidential
取扱厳重注意
0702270504010000000

精神的ストレスと身体的ストレス

人がストレスを受けた際、精神的ストレスとして反応する場合と、身体的ストレスとして反応場合があります。同じ原因のストレスを受けたとしても、人によって反応が異なります。

例えば睡眠不足の場合、

「眠気のせいで仕事に集中できずイライラする」人は精神的ストレスとして反応し、「寝てないので疲れがとれない」という人は身体的ストレスとして反応しているということになります。

様々なストレス

人間関係 昇進 単身赴任
残業 遠距離通勤
資金カット ノルマ
実績主義 新規事業
業務の多様化 業界の再編
競争 リストラ 情報過多
パワハラ



《精神的ストレス反応》

- ・ 少々の事で落ち込む
- ・ 怒りがおさまらない
- ・ 仕事のミスが増える
- ・ いつも何か焦っている
- ・ 突然、集中力がとぎれる

精神に出るか？ 身体に出るか？
人により異なる。



《身体的ストレス反応》

- ・ カゼ、微熱が治りにくい
- ・ 頭痛、胃痛がする
- ・ 動悸が激しくなる
- ・ 朝起きられない
- ・ 食欲が出ない

上のような症状に心当たりはありませんか？

それは、あなたの心や体が発している「SOS」かもしれません。

精神的・身体的ストレスがたまると、心と体はあなたに気付いてもらうために、このような「SOS」を出します。その「SOS」を無視し続けることは、危険な結果に繋がります。

診断結果に異常が無いにもかかわらず、何らかの「SOS」が現れている場合は、プライベートなどからのストレスが考えられます。場合によっては医学的な処置が必要である可能性があります。専門家に相談したり、適切な対処をとる事が重要です。

ストレス耐性——ストレスに耐える力

例えば上司から怒られた時、数日間ひきずり、落ち込んでしまう人もいれば、真摯に受け取り反省する人もいます。同じストレスを受けても、苦しく辛く受けとる人とはね返したり、乗り越えられる人とに分かれます。それはストレスに耐える力「**ストレス耐性**」が一人一人違うためです。



様々なストレス

人間関係 昇進 単身赴任
残業 遠距離通勤
資金カット ノルマ
実績主義 新規事業
業務の多様化 業界の再編
競争 リストラ 情報過多
パワハラ

ストレス耐性は必ずしも高ければ良いというものではありません。

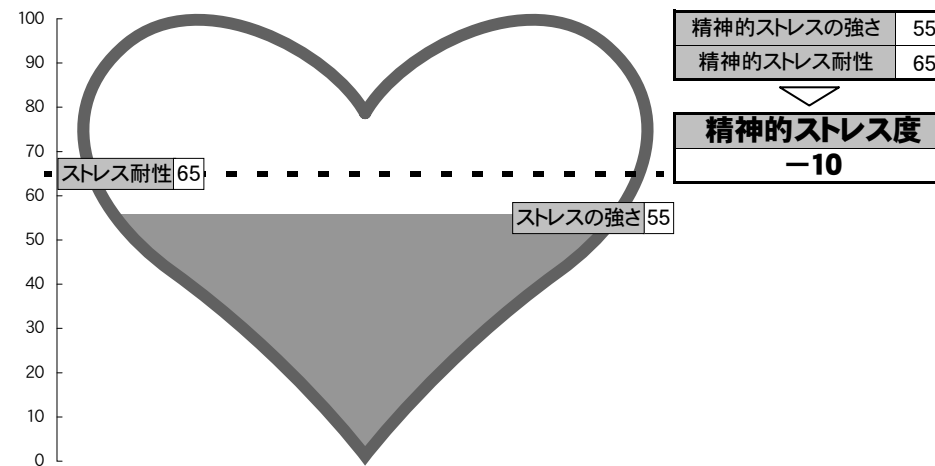
ストレスとストレス耐性とのバランスをとりながら、上手にストレスと付き合うことが「**ストレスマネジメント**」です。

ストレスをうまくマネジメントできれば仕事への意欲が高まり、健康で張り合いのある働き方ができます。ストレスマネジメントするには、まず自分にかかるストレスの強さ、そしてどれだけストレス耐性を持っているかを知らなければなりません。

このSCM PROGRAMで、あなたなりのストレスマネジメント法を見つけましょう。

ストレス度分析結果

精神的ストレス度

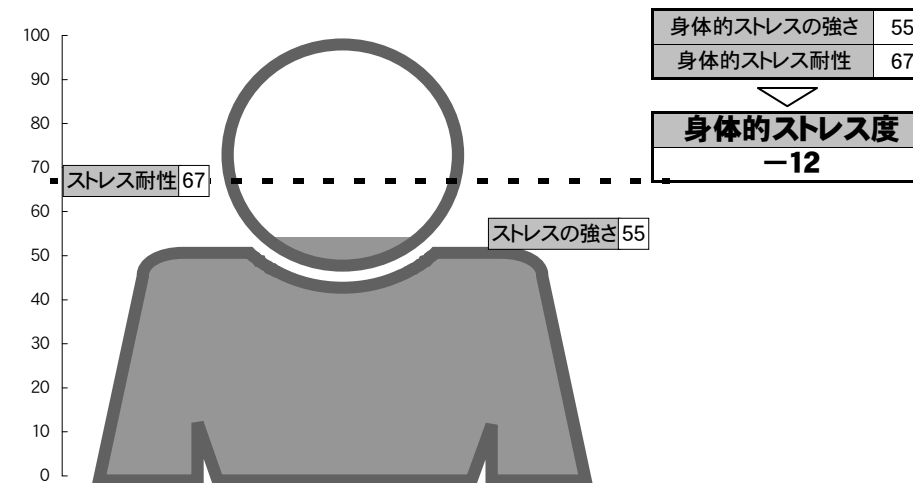


あなたは55ポイントの精神的ストレスを受けています。それに対してあなたの持っている精神的ストレス耐性は65ポイントです。

ストレス耐性と、ストレスとのバランスがよく、精神的ストレス度は-10ポイントとなっています。ストレス耐性に適したストレスを受けていると言えます。

ストレス耐性に適したストレスは、仕事への意欲を生み、いきいきとしたビジネスライフを実現します。仕事をする上で快適な状態と言えます。

身体的ストレス度



あなたは55ポイントの身体的ストレスを受けています。それに対してあなたの持っている身体的ストレス耐性は67ポイントです。

ストレスはストレス耐性に比べて、12ポイント低いいため、身体的ストレス度は-12ポイントになります。ストレス耐性を下まわった低いストレスを受けていると言えます。

ストレス耐性より低いストレスで、身体的に苦痛もなく、疲労も少ないことを示しています。

●ストレス度分析とは？

ストレス度分析では、受けているストレスの強さとストレス耐性から、現在のあなたのストレスの受け方を分析します。これにより、あなたの心身の健康状態をチェックしていきます。ストレス度は、「ストレスの強さ」と「ストレス耐性」とのバランスによって決まります。例えばストレスの強さに対してストレス耐性が低すぎる場合、精神的にはイライラやうつ、身体的には疲労や病気などとして現れます。逆にストレス耐性に対しストレスが弱すぎる場合、物足りなさを感じる要因になります。

●ストレスの強さ

ビジネスシーンにおいて、現在どれほどのストレスを受けているかを示します。グラフではグレーの面の大きさ(高さ)で表されます。

●ストレス耐性

受けたストレスに対し、どの程度の耐える力があるか無いかを示します。グラフでは点線の位置(高さ)で表されます。

●ストレス度

ストレスをどれくらい受けているか、受けているストレスに対し、ストレス耐性を見る度合い。グラフでは点線と色の境目との距離で表されます。

ストレスへの対処法

ストレスは簡単に解消できるものではありません。ストレスの原因(ストレッサー)は仕事とセットになっているため、ストレッサーだけを完全に切り離すことはなかなか難しいものです。ストレスをなくそうとするのではなく、対処法を身に付けて、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

精神的ストレスへの対処法

精神的ストレスへの対処法は、大きく3つに分けられます。

- ① リラックスして気分を変える。
- ② 物事を楽観的にとらえてみる。
- ③ 自分なりの意見や思いを口に出す。

考え方や行動のパターンは、生活の中で身につくものですので、短期間で変えるのは容易ではありません。それに比べて、気分転換の方法には手軽に行えるものが多いです。以下のリストを参考に、あなたに効果的な対処法を見つけてください。

- ・ できるだけ楽な姿勢をとり、腹式呼吸でゆっくりと深呼吸をしてみる。
- ・ 人のいない所で、心に思っていることを大きな声でしゃべってみる。
- ・ いろいろと考えるのをやめて、何も考えずにボーっとしてみる。
- ・ 自分の時間をつくって、好きなこと(趣味・音楽・映画など)に打ち込んでみる。
- ・ 外に出てぼんやりと空を眺めたり、植物や動物にふれたりしてみる。
- ・ 一日中、携帯電話やパソコンの電源をつけないようにしてみる。
- ・ 親しい友人や家族に、愚痴をこぼしたり、悩みを相談したりしてみる。
- ・ 無理して頑張らずに、できないものはできないと認めるようにする。
- ・ 計画を立てるときは、実現可能な目標を立て、時間に余裕をもたせるようにする。
- ・ 「～は耐えられない」「～べき」という考え方をやめ、合理的に考えるようにする。

身体的ストレスへの対処法

身体的ストレスへの対処法は、次の3つに分類できます。

- ① 休息や睡眠をしっかりとする。
- ② 栄養バランスのよい食事をとる。
- ③ 定期的に適度な運動をする。

不規則な生活は、免疫力を低下させ、ストレスに弱い身体をつくってしまいます。日ごろから、規則正しい生活を守ることによって、身体の疲労や苦痛を予防することができます。身体の不調は、心の健康にも影響を与えますので、次のリストを参考に、ストレスに強い身体をつくりましょう。

- ・ 夜更かしはせず、早めに布団に入って、十分な睡眠をとるようにする。
- ・ 仕事に集中し過ぎないように、意識的に途中で休憩をとるようにする。
- ・ 疲れたと感じるときは、無理をせずに仮眠をとって身体を休める。
- ・ 濃い味付けや油っこいものが多い外食は減らすようにする。
- ・ 間食や夜食はできるだけ減らして、朝昼晩にしっかり食べるようにする。
- ・ サプリメントなどの栄養補助食品ではなく、食事から栄養を摂るようにする。
- ・ たばこの吸いすぎや、お酒の飲みすぎに気をつけるようにする。
- ・ 一日に歩く距離を増やし、少し早足で歩いたり、階段を二段ずつ上ったりする。
- ・ 休日には、外に出てスポーツやウォーキングなどで身体を動かすようにする。
- ・ 寝る前にストレッチをしたり、時々マッサージを受けに行ったりする。