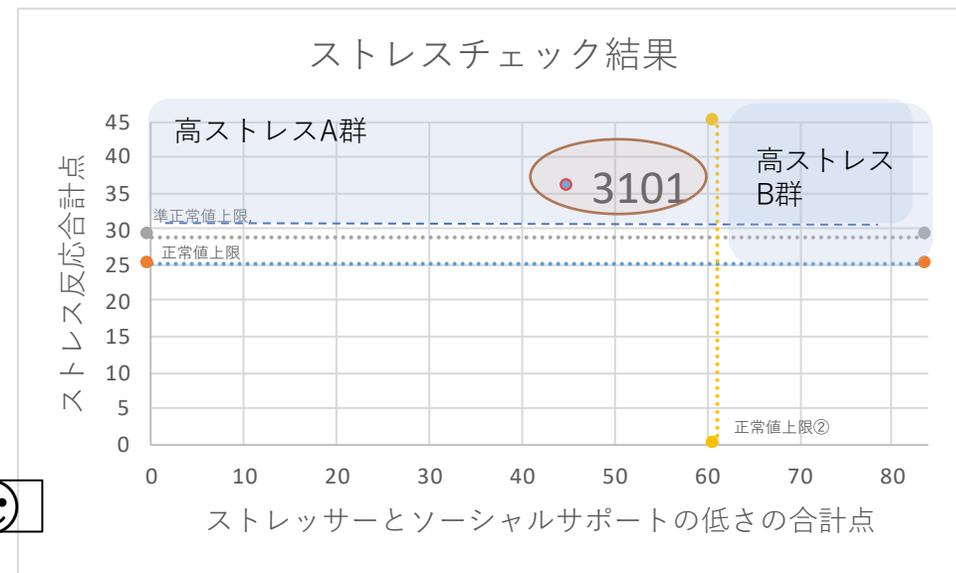


ストレスチェック アドバイスシート（高校生 高ストレスA群）

学校		学年		組		名前	3101さん（例）
----	--	----	--	---	--	----	-----------

ストレスチェックの結果から、あなたのストレス度についてお知らせします。結果の見方は次のページを参考にしてください。

今回の結果	ストレス度	点	正常範囲	準正常範囲
ストレス判定	☹️			
ストレス反応	☹️	36	0～24	25～29
ストレッサー		27		
ソーシャルサポートの低さ		18		
ストレッサーとソーシャルサポートの低さ合計	😊	36	0～60	



ストレス度表示 高ストレス ☹️ 正常ストレス 😊

ストレス判定

高ストレス（A群）

（1）「ストレス反応」の合計点数が高校生は45点満点中30点以上である人（66.7%以上）

高ストレス（B群）

（2）「ストレス反応」の合計点数が高校生は45点満点中24点以上である人（54.3%以上）以上かつ、「ストレッサー」及び「ソーシャルサポートの低さ」の合計点数が高校生は84点満点中61点以上である人（73.1%以上） * ソーシャルサポートの低さ = 合計36 - ソーシャルサポート点 / 36点満点

それ以外は 正常ストレス群（N群）

あなたの場合ストレス反応は36点で準正常範囲を超えていますので、高ストレス状態と言えます。
ストレッサーとソーシャルサポートの低さの合計は36点で正常範囲ですが、総合的には高ストレス状態（A群）です。

現在の心身の状態はいかがでしょう。もしも、困っている状態が続いているようであれば、「学校内での面談（保健相談、教育相談）」をお勧めします。

また、もしも、すでに医療機関や相談機関で相談している場合は、そちらの専門家の先生にもストレスチェックの結果を知らせると良いと思います。
ストレスの相談は、保護者と相談したり、学校内の先生だけにではなくて、学校以外の医療機関や相談機関の専門家の方に相談したりするのも良いと思います。

相談を希望しない場合はストレスとうまく付き合っていく方法を試してみてください。

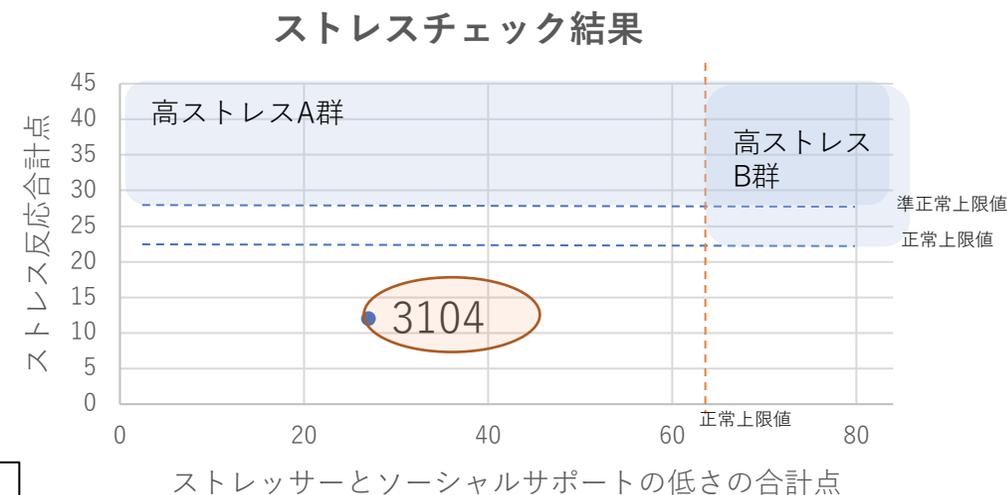


ストレスチェック アドバイスシート（高校生 正常ストレスN群）

学校		学年		組		名前	3104さん（例）
----	--	----	--	---	--	----	-----------

ストレスチェックの結果から、あなたのストレス度についてお知らせします。結果の見方は次のページを参考にしてください。

今回の結果	ストレス度	点	正常範囲	準正常範囲
ストレス判定	😊			
ストレス反応	😊	12	0～24	25～29
ストレッサー		9		
ソーシャルサポートの低さ		18		
ストレッサーとソーシャルサポートの低さ合計	😊	27	0～60	



ストレス度表示 高ストレス 😞 正常ストレス 😊

ストレス判定

高ストレス (A群)

(1) 「ストレス反応」の合計点数が高校生は45点満点中30点以上である人 (65.5%以上)

高ストレス (B群)

(2) 「ストレス反応」の合計点数が高校生は45点満点中24点以上である人 (54.3%以上) 以上かつ、「ストレッサー」及び「ソーシャルサポートの低さ」の合計点数が高校生は84点満点中61点以上である人 (73.1%以上) *ソーシャルサポートの低さ = 合計36 - ソーシャルサポート点 / 36点満点)

それ以外は 正常ストレス群 (N群)

あなたの場合ストレス反応は**12**点で正常範囲内です。ストレッサーとソーシャルサポートの低さの合計点は**27**点で正常範囲内で、総合的には正常なストレス状態 (**N**群) といえます。

現在の心身の状況はいかがでしょう？引き続き、自分の心身の状態について把握するようにして、心とからだの健康づくりに気を配るようにしましょう。

今後ストレスが増えてきた時のために、ストレスとうまく付き合っていく方法を試してみてください。



アドバイスシートの読み方

ストレスとは、心に負担がかかり、そこにひずみが生じた状態のこと。

今回の結果 (3101君の場合)	ストレス度	点	正常範囲 (A)	正常範囲 (B)
ストレス判定	☹️			
ストレス反応	☹️	36	0~24	25-29
ストレッサー		27		
低いソーシャルサポート		18		
ストレッサーと低いソーシャルサポートの合計	😊	36	0~60	

ストレス度表示 高ストレス ☹️ 正常ストレス 😊



①ストレス反応とは、環境から受けたストレスの原因によっておこる、身体の変化です。悲しい気分だ、いらいらするなど。感情と一緒にわき起こる反応です。



②ストレッサーとは、ストレスを引き起こす原因のことです。自分のことや自分以外の誰かや環境の場合がありますが、生きていればどうしてもあるものです。

③ソーシャルサポートとは、自分がストレス状態になっている時に助けてくれる周りの人のことです。サポートによってストレスが緩和されます。



ストレスチェック結果



ストレス反応合計点やストレッサーと低いソーシャルサポートの合計点によって、高ストレスA群、高ストレスB群、正常ストレスN群の3つのタイプに分かれます。

私たちは日常生活の中で様々なストレスを経験しています。ストレスを感じるのは誰にもあるごく自然なことです。しかし、ストレスが強かったり、長く続いたりすると、心が傷ついたり、心と体の関わりによって体に症状が出てきます。一人一人違っていいし、人と比べたりするものではありません。

