

# ストレス耐性フィードバックシート

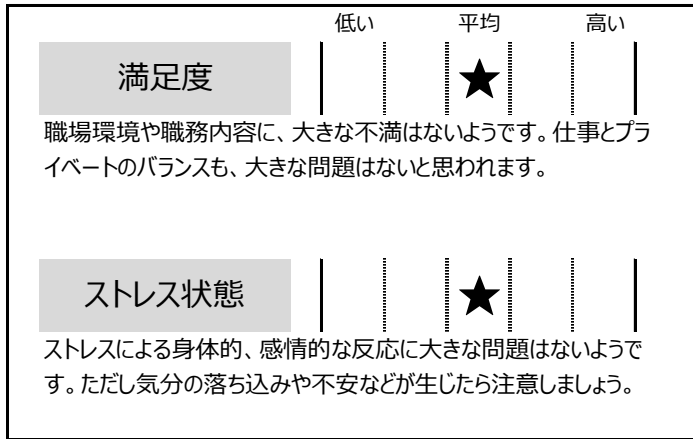
企業名	**株式会社	氏名	様	受検番号	s3267
生年月日		備考			

現在のあなたのストレスの強さは・・・

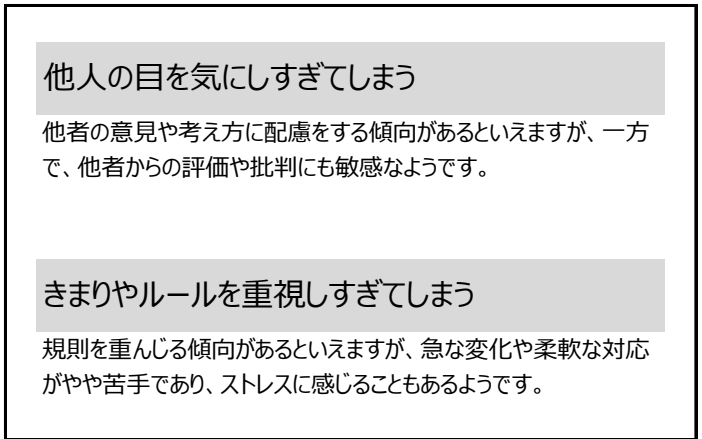


やや低めです

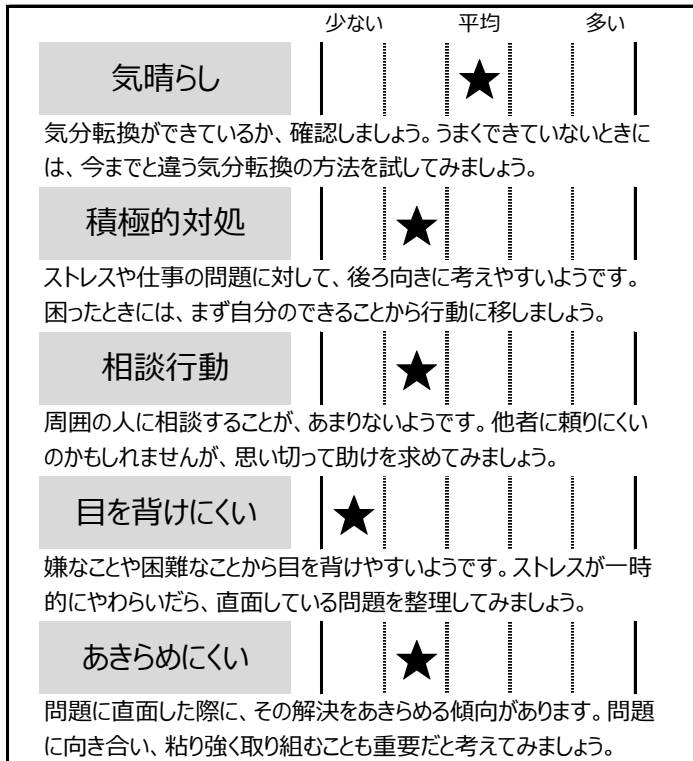
## ■現在の状態



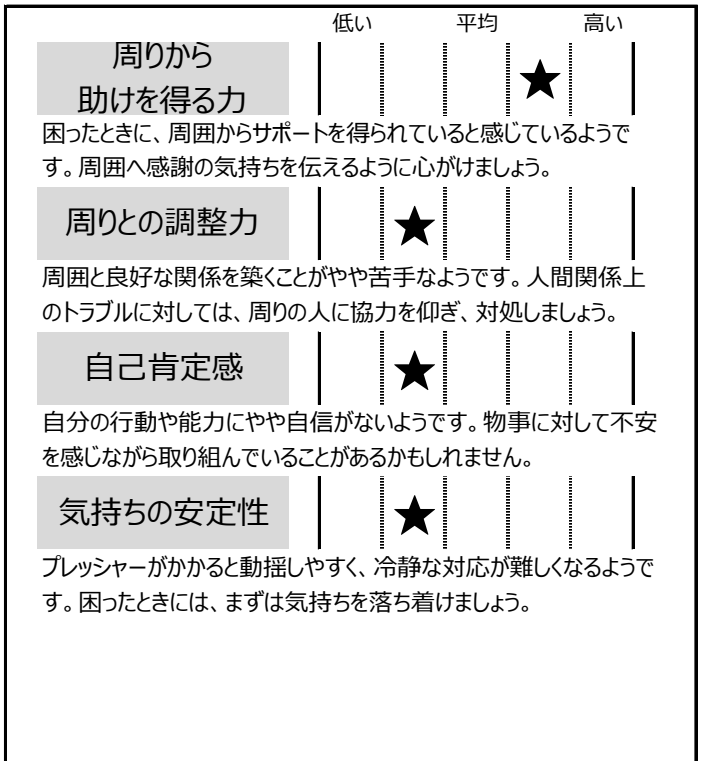
## ■ストレスを感じやすい性格傾向



## ■ストレスの対処



## ■ストレスの緩和力



## ■総合コメント・アドバイス

ストレスとの付き合い方が苦手で打たれ弱く、心身の調子をくずしやすいようです。ストレスに直面したとき、対処できる自信が持てず不安になったり、対処する方法が分からないことがあるようですが、現状のままでは自分の健康状態に悪影響を及ぼしかねないため、改善を検討しましょう。

例えば、困ったことがあったときに意識的に周囲に相談してみましょう。相談することが難しく感じる場合は、日頃から周りとのコミュニケーションを取って、支えあう関係づくりに励むことが役に立つかもしれません。