

ピラス P R A S 結果のみかた



ストレスチェックP R A Sは、心身の不調に早めに気づくことで、うつ病などの心の病気が悪化するのを防ぐ助けをします。また、健康な方にとっても、ストレス状況を把握できるため、職場におけるより一層のパフォーマンス向上が期待できます。P R A Sを深く理解していただくことで、ご自身の健康管理にお役立てください。

P R A S 結果表は、個人のストレス状態を以下の①～④に分けて分析し、偏差値で表しています。

① 心身のストレス反応
ストレスが心や身体に及ぼす影響を表しています。

② 周囲のサポート
職場やプライベートにおける周囲の支援状況を表しています。

③ 仕事のストレス要因
職場のストレスを、増強させる要因と緩和させる要因で表しています。

④ 個人のストレス対処能力
個人のストレス対処能力を、自己信頼度と前向き度で表しています。

▼ 各グラフの表記について

- 赤色ゾーン → 悪い
- 黄色ゾーン → 注意
- 青色ゾーン → 良い

仕事の量 57.4
↑ 数値は偏差値表示 (平均値: 50)

あなたの総合結果(3種類)

「あなたの総合結果」は、ストレス反応を3種類(または2種類)の色で表しています。ご自身の結果に応じた早めの対処が大切です。

現状維持

ストレス反応は弱く、良い状態のようです。さらなるストレス耐性UPを目指してください。

要注意 ※

ストレス反応が強く現れています。医師等の専門家に相談されることをおすすめします。

※問診票の種類により「要注意」の判定がない場合があります。

高ストレス

ストレス反応が非常に強く現れています。早めに医師面談を受けてください。

① 心身のストレス反応

ストレスがたまってくると、心身に不調のサインが現れます。サインは、身体面→行動面→精神面の順に現れることが多いといわれていますが、人それぞれにパターンが違うので、自分のサインを自覚することが大切です。P R A S 結果表をご覧になり、「総合結果」の数値が高い場合は、早めに専門家へ相談することが大切です。

心身のメカニズム

ストレスは心と身体に様々な影響を及ぼします。健康な心は、空気がほどよく入ったゴムボールのようなものです。ストレス(圧力)を受けると、ボールの形はいったん変形しますが、無意識のうちに、健康な心へ戻ろうとするメカニズム(※下記参照)が働きます。しかし、たくさんのストレスを受け、心の柔軟性がなくなってくると、このメカニズムが機能しなくなり、ストレス反応が現れてきます。

理由がわからない身体の不調が2週間以上続く場合は要注意です。

健康な心(左)の状態 → ストレス(上)を受け、心の状態 → ストレス(下)を受け、心の状態

まめちしき ストレス状況を解消する「3つのメカニズム」

ストレスを受けた…

欲求不満耐性
ストレス状況に対して、「なにそ！」と頑張って押し返します。

自我防衛機制
もののみかたや、とらえかたを変えます。(認知を変容させる)

カタルシス
破裂する前に修復可能な程度の穴を開けて、自分で空気を抜きます。

心のメカニズム

結果

ストレス解消に **成功**
健康な心へ戻った。

ストレス解消に **失敗**
ストレス反応が出現した。

② 周囲のサポート

③ 仕事のストレス要因

職場には、ストレスとなりうる要因がたくさんあります。P R A Sは、中でも代表的なストレス要因にフォーカスしています。さらに、ストレスを“増強するもの”と“緩和するもの”に分類し、個人のストレス状況を明確にします。“緩和するもの”をいかに多くできるかが、ストレス状況を改善するカギとなります。

2種類のストレス要因

ストレスを増強するもの(増強要因)と、緩和するもの(緩和要因)のバランスによりストレス負荷が変わってきます。

増強要因が多い
仕事が大変で疲れるなあ。助けて〜。
ストレス負荷が大きい状態
負荷が多いほどストレスを感じ、心の病気等になりやすい

緩和要因が多い
仕事が楽しい! やりがいもあるぞ。
ストレス負荷が小さい状態
理想的

改善のカギ

増強 (悪影響)

- 仕事の量
- 仕事の難しさ
- 人間関係の悩み

緩和 (良い影響)

- 周囲のサポート
- 仕事の決定権
- 仕事の達成感

増強要因が多いときの対処法

ポイントはこの2つ!

point 1 緩和要因を多くする

増強要因を少なくするよりも、緩和要因を多くするほうが**3倍効果的**なことが、P R A S の研究より判っています。

緩和UP!

- ① 仕事の決定権(時間的裁量権など)を与えてもらう
- ② 仕事の達成感を高める工夫をする
- ③ 同僚や上司によるサポート → 相談体制をつくる

point 2 ストレス対処能力を高める

増強要因が多くなっても、下図のように天秤の支点をずらすことができると心の健康を維持できます。この“支点”が**ストレス対処能力**にあたるもので、ストレス状況を改善するにはこの能力を高めることが大切なポイントです。

支点をずらせば、いいんだよ!

← 対処能力が高い(= 支点が移動)

④ 個人のストレス対処能力

ストレスに対処する能力を「自己信頼度」と「前向き度」で表しています。同じ仕事をしていても、人によってストレスの現れかたが違うのは、この能力に差があるからです。ストレス対処能力は自分の考えかた(もののみかた・とらえかた)や体験などによって高めることができます。

「自己信頼度※」とは

自己信頼度とは、なにか課題が発生した際に、「自分で対処できる」と思える感覚です。自分で対処できたという体験を積み重ねることで、自己信頼度を高めることができます。※問診票の種類により「自己信頼度」の判定がない場合があります。

やってみよう!

自己信頼度を高めるコツ

次のような体験に対する「とらえかた」が重要です。自分自身の体験を思い返してみましょう。

- 成功体験** 「苦勞して何かをなし得た」という体験。苦勞が多いほど達成時の充実感も強い。
- 社会的説得** 「あの人がいたから今の自分がある」というような恩師を持つような体験。
- 代理体験** 他人の成功体験を仮想体験し、自分も出来るんだと自信を感じるような体験。
- 生理的な変化を感じた体験** 生理的(感情的)な変化を身体で感じる体験。(ex: 人前にでるのが苦手で、赤面や発汗を引き起こしていたが、いつのまにか症状が出なくなった。)

「前向き度」とは

有意義感 | 把握可能感 | 処理可能感

前向き度とは、「もののみかた」や「とらえかた」を柔軟に変えることで、ストレスを前向きにとらえ、自ら緩和することができる感覚です。3つで構成され、これらを育てることで高めることができます。

やってみよう!

前向き度を高めるコツ

次の3つを心掛け、仕事に取り組みましょう。仕事がかたがり、ストレスにも強くなるので一石二鳥です。

- 有意義感を育てる** どんな仕事でも、自分なりに価値を見出す。
- 把握可能感を育てる** 仕事は、全体の流れや自分の役割を意識して。
- 処理可能感を育てる** 仕事を小さく区別してこなすことで、「できた」という感覚を積み重ねる。

仕事の達成感もUP! + 初めから完璧を求めず、行き詰ったときは、早めに上司へ相談し、援助を求めましょう。

仕事の達成感もUP! + 初めから完璧を求めず、行き詰ったときは、早めに上司へ相談し、援助を求めましょう。