

# WT5(ストレス耐性) 診断結果表

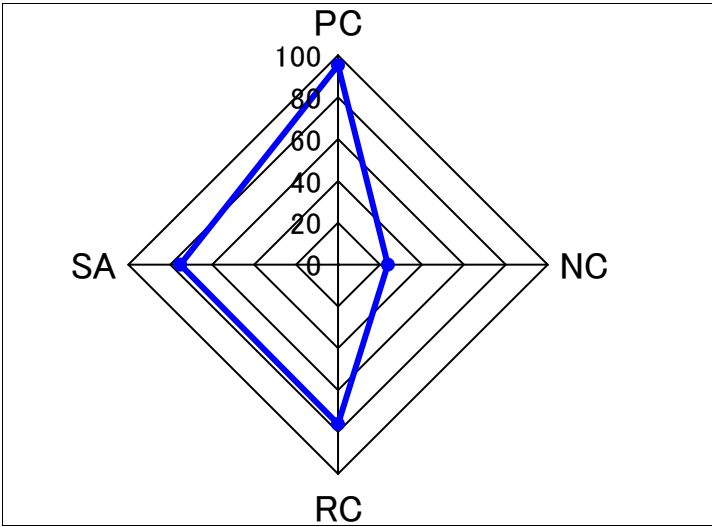
会社名

氏名・学校

ストレスを克服する能力

49.8

C



積極的コーピング(PC)

95.2

A

特に問題はありません。

消極的コーピング(NC)

23.8

C

無理のしすぎは心の健康を害します。時には意地を張らず途中で諦めることも必要です。

ストレス認知(RC)

76.2

A

特に問題はありません。

社会的支援(SA)

75.0

A

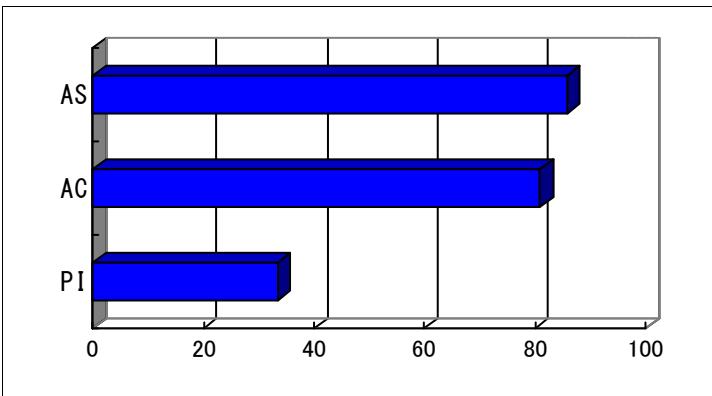
特に問題はありません。

ストレスに対しての柔軟な思考や捕らえ方、周囲の人間関係には問題はありませんが、ストレス要因に対して必要以上に固執し消耗してしまう傾向が見られます。

ストレスを蓄積しない能力

68.1

B



適切な自己主張ができる(AS)

85.7

A

特に問題はありません。

怒りをコントロールする(AC)

81.0

A

特に問題はありません。

完璧主義に陥らない(PI)

33.3

D

物事に完璧を求めすぎると、ストレスはかえって増えます。時には、程々にすることも必要です。

自分の感情はコントロールできていますが、物事を完璧でないと意味がないと考える傾向が見られるため、ストレスを感じてしまう傾向にあります。

ストレスマネジメントリスク

53.8

中

ストレスへの対応力がやや低下しております。時にはリフレッシュも大切です。

この診断結果の信頼度

70.0

この診断結果の信頼性には、特に問題はありません。

## 項目の解説

### ストレスを克服する能力

- 積極的コーピング(PC) 必要な情報収集や柔軟な対応、楽天的思考などストレスに積極的に向き合う能力。  
消極的コーピング(NC) ストレスに対して、逃げや諦めなどの能力。高すぎると逃避傾向が強く、低すぎると無理を重ねる傾向が強い。  
ストレス認知(RC) ストレスに対するものとのとらえかた。「何とかなる」と考える、ストレスに対するポジティブ思考能力。  
社会的支援(SA) 家庭や友人、上司、同僚など自分を支えてくれる人とのつながりの広さ。

### ストレスを蓄積しない能力

- 適切な自己主張(AS) 自分の気持ちを、自分も相手も大事にしなが、相手に伝える能力。上手に伝わればストレスも少なくなる。  
怒りのコントロール(AC) 怒りやイライラを感情的に爆発させるのではなく、抑制して処理できる能力。  
完璧主義にならない(PI) 完璧主義傾向に陥らない能力。完璧主義傾向が強いとストレスを増幅させてしまう。

ストレスマネジメントリスク ストレスによって引き起こされる心身のリスクの可能性