

# ストレス構造分析レポート



## ■基本情報

氏名：

実施日：

担当：

## ■ストレス指数

判定指数

現在スコア \_\_\_\_\_ / 12

0~2 : 正常  3~4 : 軽度ストレス  5~8 機能低下ゾーン  9~12 : 回復介入が必要

現在  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12

目標  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12

## ■ストレス構造分析

主な負担領域  呼吸・循環系  消化器系  自律神経系  筋緊張系

身体バランス ・左右差  あり  なし ・上半身  緊張  正常 ・下半身  緊張  正常

タイプ  呼吸・循環系  消化器系  自律神経系  筋緊張系

### ■現在の状態

現在

\_\_\_\_\_

(例：呼吸・循環系への負担が強く、回復しにくい状態)

### ■今後のリスク

この状態が続くと

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(例：慢性疲労、集中力低下、睡眠の質低下)

### ■改善プラン

【推奨回数】

短期改善 (3回)

根本改善 (10回)

【目標】

・スコア：\_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_

・神経の安定

・身体バランスの正常化

### ■日常での注意点

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Yukai Support Stress Management Laboratory

ゆかいさぽーとストレスマネジメント研究所

tel.082-521-9508

お電話受付時間：9:00～19:00  
<https://stresscaresupport.com/>

