

	あなたのストレス	どうなれば 解消できるか	今の仕事で 解決可能か	今の会社で 解決可能か
例	残業と休日出勤が多くて 家族と過ごす時間がない。	残業はしても良いが、 休日出勤はしたくない。	営業の部署では顧客対応が あるため不可能。	総務部であれば 希望が叶う。
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
⑦				
⑧				