

People Signalのコンディションについて

Wevoxに蓄積されているエンゲージメントスコアや特性診断のデータを元に、
コンディションデータを生成し、以下のようなカテゴリを表現します。

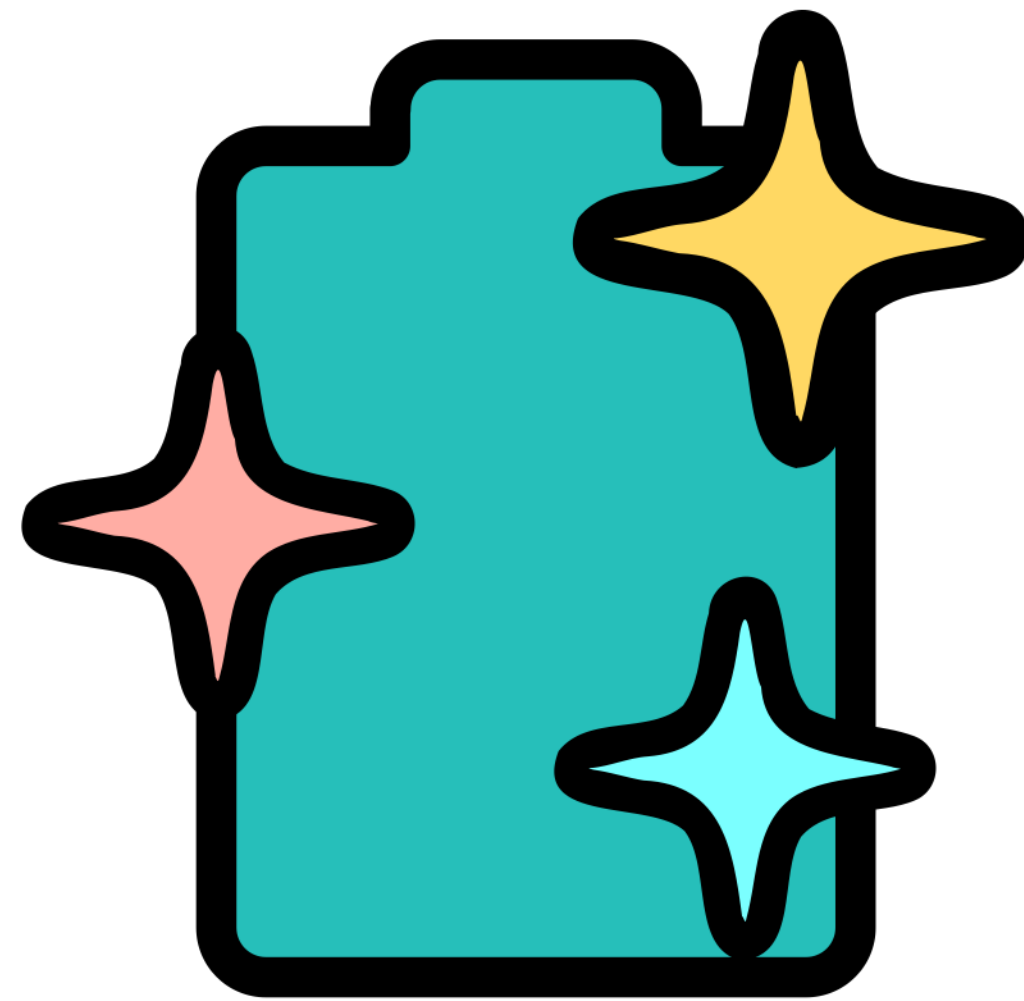
	カテゴリ	点数幅	概要
	躍動	80 ~ 100	本人の特性が、業務や環境と高い水準で合致。 ストレスすらも「良い刺激」としてポジティブに変換できる状態。
	快調	60 ~ 79	本人の特性と業務や環境の間に大きな矛盾がなく、 自分の能力が発揮できていると感じている健全な状態。
	ふつう	40 ~ 59	大きなミスマッチもないが、浮上のきっかけもない。 可もなく不可もない状態。
	低調	20 ~ 39	本人の特性と業務や環境にミスマッチが発生している。 「環境の負荷に対して努力しながらなんとか適応している」状態。
	要回復	0 ~ 19	本人の特性と業務や環境が大きくミスマッチし、パフォーマンスや心身などに悪影響を及ぼしている。エネルギーがほとんど残っておらず、疲れ切った状態。



コンディション「躍動」

【状態の解説】

自分の特性が、今の業務や環境と高い水準でかみ合っており、困難やストレスも「良い刺激」としてポジティブに受け止められ、エネルギーが自然と湧いてくる状態。



【本人のアクション例】

- ・今のエネルギーを活かして、新しいチャレンジや役割に積極的に手を挙げてみる
- ・自分の経験や気づきを周囲と共有し、チームにポジティブな影響を広げる

【周囲に期待したいこと】

- ・裁量を持って取り組める環境を維持してもらえること
- ・新しいチャレンジや役割を任せてもらえる機会

【注意点】

充実感が高い分、自分のキャパを超えていても気づきにくい可能性あり。

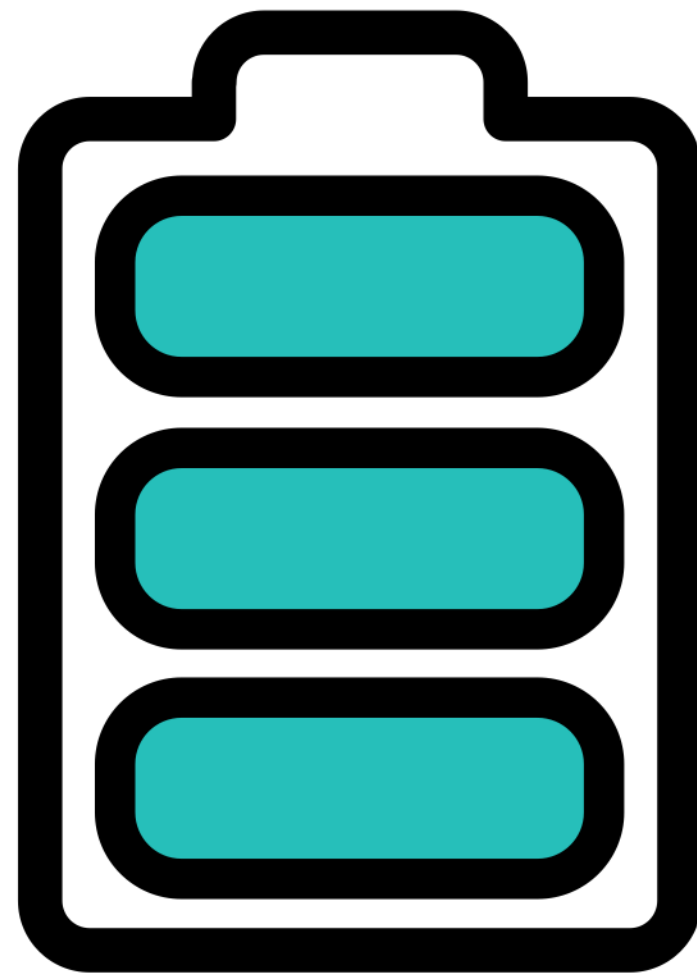
「やりたい」「できる」という感覚が続くからこそ、意識的に休息を取ることが大切。



コンディション「快調」

【状態の解説】

自分の特性と業務や環境が概ね合っており、無理なく、ストレスなく、安定して力を発揮できている状態。



【本人のアクション例】

- ・「これをやってみたい」と思えることを意識的に探し、積極的に手を挙げてみる
- ・今の安定感を土台に、少し背伸びできることへ挑戦してみる

【周囲に期待したいこと】

- ・「今のままで良い」に留まらず、次の成長機会を一緒に考えてもらえること
- ・マンネリにならないよう、適度な変化や新しい役割を提案してもらえること

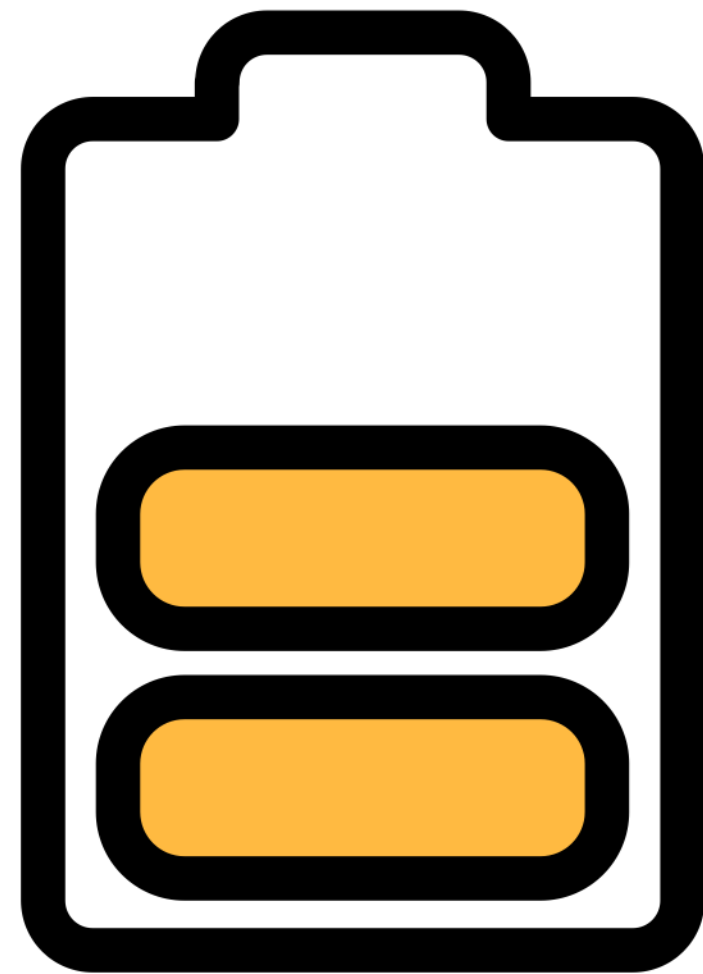
【注意点】

安定しているからこそ、変化のなさが「マンネリ」に変わりやすい。意識的に新しい刺激を取り入れないと、じわじわとコンディションが下がることもある。

コンディション「ふつう」

【状態の解説】

大きな問題もなく、特別なストレスも感じていない。ただ、浮上のきっかけもなく、可もなく不可もない日々が続いている状態。



【本人のアクション例】

- ・自分が「今、何に面白さや意味を感じているか」を書き出してみる
- ・最近の自分の感情の揺れを振り返り、何がきっかけだったかを確認してみる

【周囲に期待したいこと】

- ・「最近どう？」という表面的な会話より、価値観や将来について話せる機会を作ってもらえること
- ・新しい経験や役割など、浮上のきっかけになりそうなことを一緒に考えてもらえること

【注意点】

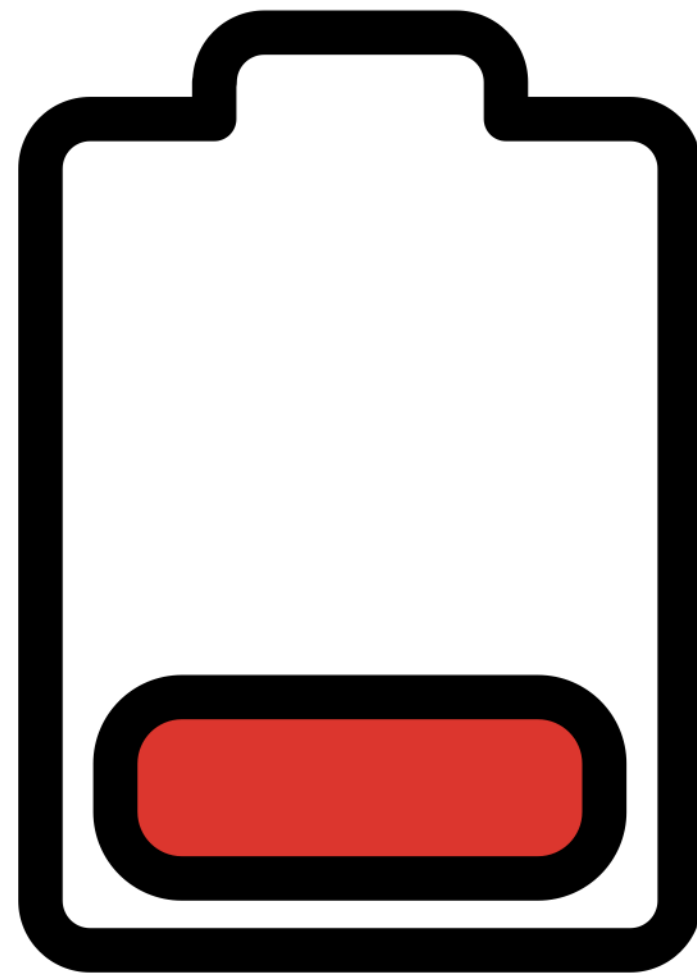
「普通」な状態は問題が見えにくい分、放置されやすい。不満や物足りなさが少しずつ蓄積すると、気づかないうちに低調へ向かうことがある。



コンディション「低調」

【状態の解説】

自分の特性と業務や環境の間にミスマッチが生じている。その負荷に対して努力しながらなんとか適応しているような状態。



【本人のアクション例】

- ・ 今、何が負担になっているかを言葉にして、誰かに伝えてみる
- ・ 1人で抱え込まず、周囲に助けを求めることを意識する

【周囲に期待したいこと】

- ・ 「何が辛いか」を否定せずに聞いてもらえること
- ・ 業務量や役割について、一緒に調整を考えてもらえること

【注意点】

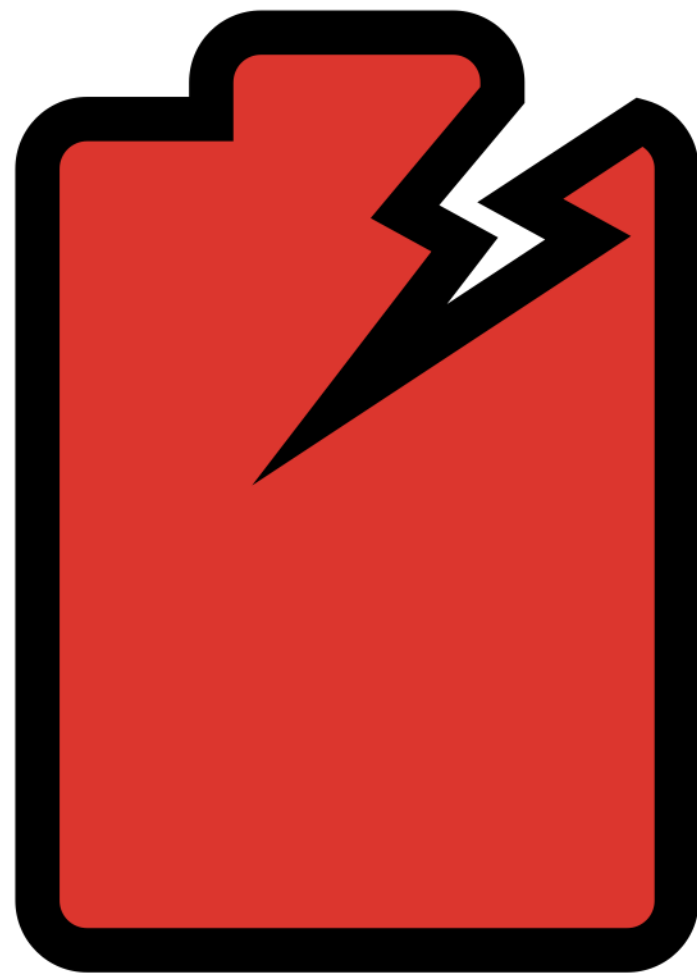
精神的な負荷が続くと、不眠や食欲不振といった身体症状として現れ始めることがある。「頑張れば乗り越えられる」と思いやすい状態だからこそ、早めのサインに気づくことが大切。



コンディション「要回復」

【状態の解説】

自分の特性と業務や環境が大きくミスマッチしており、様々な面に悪影響が出ている。エネルギーがほとんど枯渇し、疲れ切っている状態。



【本人のアクション例】

- ・まず休むことを最優先にする。頑張ることより、回復することが仕事
- ・信頼できる人に今の状態を正直に打ち明ける

【周囲に期待したいこと】

- ・励ましや「頑張れ」ではなく、ただ話を聞いてもらえること
- ・業務から一時的に距離を置ける環境を整えてもらえること

【注意点】

この状態で無理に踏ん張ると、心身への影響がさらに深刻になるリスクがある。自分だけで解決しようとせず、必要であれば産業医や専門家への相談も選択肢に入れてほしい。

