



WCA / Work Compatibility Assessment

WCA 結果レポート

実施日：2026年9月2日

Assessment Version：0.7.0

TEST CASE VALIDATOR | 検証用実レポート

氏名 _____ 所属 _____

WORK COMPATIBILITY ASSESSMENT

今の仕事との相性と、これから整えたいことを整理するためのレポート

PC 役割適合	SC 業務適合	TC 関係適合	WC 負荷適合	CC 条件適合	RC 意義適合
------------	------------	------------	------------	------------	------------

結果の読み方について

この結果は、回答時点の傾向を整理した参考情報です。人格・能力・適職、転職・退職の必要性等を断定するものではなく、医療・心理等の専門的診断でもありません。重要な意思決定では、ほかの情報とあわせてご利用ください。

WCAは、今の仕事との相性と、これから整えたいことを考えるための材料としてご活用ください。

SELF REFLECTION CAREER DIALOGUE NEXT ACTION

Alignz Assessment



WCA / Work Compatibility Assessment © 2026 Alignz Inc. All Rights Reserved. Assessment Version 0.7.0

あなたのWCAサマリー

今の働き方には、いくつか整えたいポイントがありそうです。

仕事内容・強みの活かし方と仕事の意味・方向性を中心に、あなたが求める状態と現在との間に少し差が見られます。一方、人間関係や働き方・負荷は、現在のあなたを支えている領域です。一度に変えようとせず、気になるところから一つずつ整理してみるとよいでしょう。なお、ストレス状態もあわせて確認し、無理が続いていないか振り返ってみてください。

現在の適合感が高い領域

TC 関係適合

求める 3.5 現在 4.0

現在のあなたは、上司や同僚との関係が比較的良く、安心して協力しながら働けているようです。相談しやすい相手や、無理なく協力できる関係は、仕事を続けるうえでの大切な支えになっています。

WC 負荷適合

求める 3.0 現在 3.0

現在のあなたは、仕事量や働くペースが無理のない範囲に収まり、心身の余力を保ちやすい状態のようです。休息や睡眠によって回復できるペースが保たれていることは、今後も守りたい働き方の条件です。

ギャップが大きい領域

SC 業務適合

求める 5.0 現在 2.5

仕事内容・得意分野・スキル活用が自分に合っているかという点で、あなたが理想としている状態と、現在の仕事内容や力の活かしやすさとの間に比較的大きな差があるようです。得意を活かしている業務と、負担が大きい・力を発揮しにくい業務を分けて見ると、調整ポイントが見えやすくなります。

RC 意義適合

求める 4.5 現在 2.5

やりがい・価値観・将来の方向性と仕事がつながっているかという点で、あなたが理想としている状態と、現在感じている仕事の意味や将来へのつながりとの間に比較的大きな差があるようです。どんな仕事には意味を感じ、どんな場面では「このままでよいのか」と感じるのかを分けて考えてみてください。

これから意識してみたい3つのこと

1. SC「業務適合」を整える

上司や業務を分担する相手に、得意を活かしやすい業務と負担を感じやすい業務を具体的に伝え、担当の割合や進め方を相談してみるとよいでしょう。

2. RC「意義適合」を整える

上司や信頼できる人との面談などで、今の仕事で意味を感じる場面、今後増やしたい経験、将来につなげたいことを具体的に言葉にしてみるとよいでしょう。

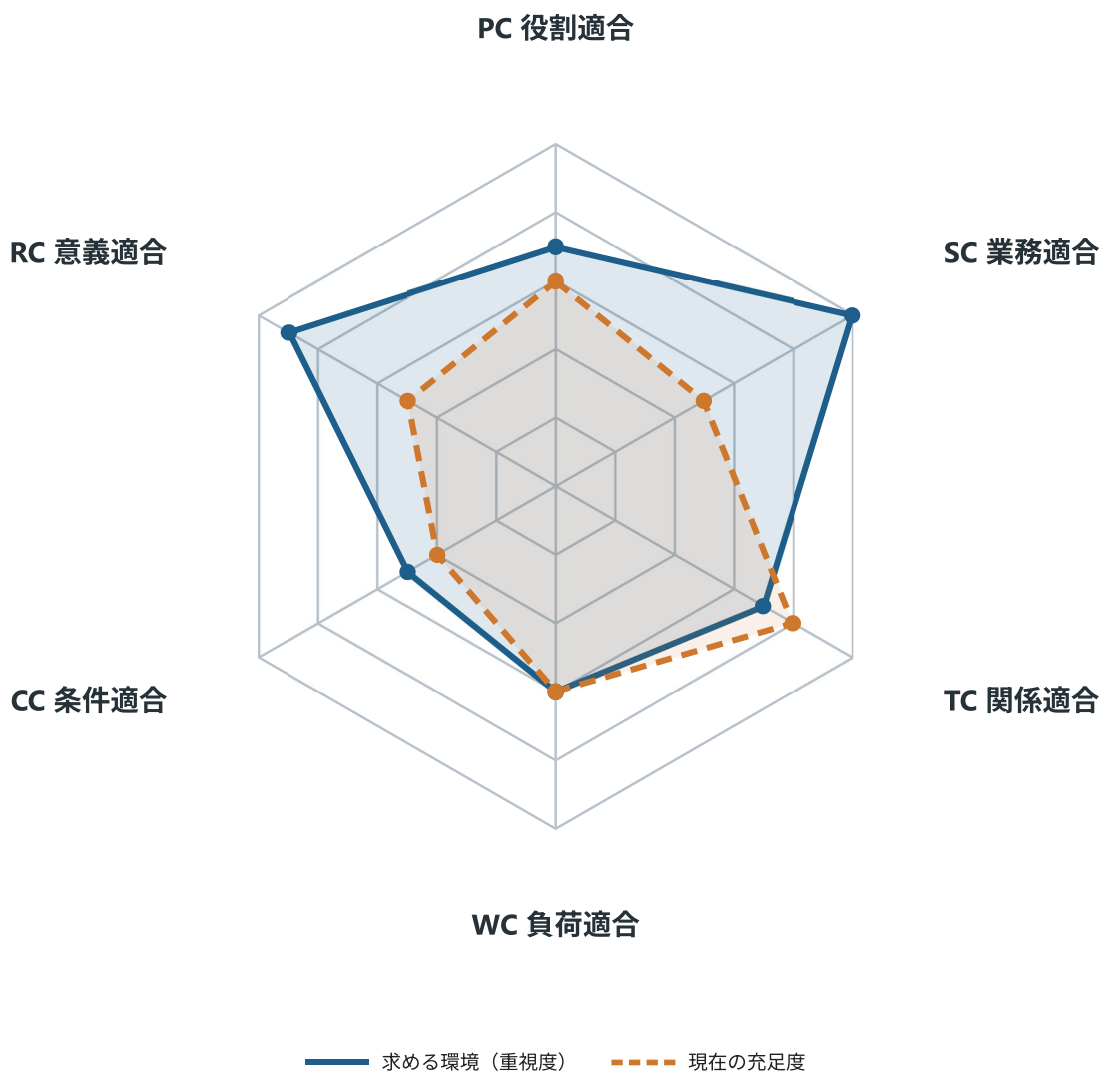
3. 適合感が高い領域を維持する

TC「関係適合」とWC「負荷適合」は、現在のあなたを支えている領域のようです。環境を変える場合も、この良さを失わない条件を意識してみてください。

※このサマリーは、現在の仕事との相性や整えどころを振り返るための材料です。転職・退職の必要性、能力の優劣、仕事への適性、医学的・心理学的な診断を断定するものではありません。

求める環境と現在の充足度

青線とオレンジ線を見比べながら、自分が仕事に求めていることと、現在の仕事で満たされていることの関係を確認してみましょう。



レーダーチャートの見方

2本の線が表すもの

青線は、あなたが仕事に求めている環境（重視度）を表し、オレンジ線は、現在の仕事でどの程度満たされているか（充足度）を表します。外側に近いほど、その領域の度合いが高いことを示します。

線の距離から分かること

2本の線が近い領域は、求める状態と現在の状態が比較的一致しています。青線がオレンジ線より外側にある領域は、理想に対して現在の充足度が低く、整えどころになっている可能性があります。

結果の活用のしかた

図形の大きさや均等さだけで良し悪しを判断するものではありません。線の差が気になる領域を、サマリーや6つの評価指標の文章と照らし合わせ、何が満たされ、何を少し調整できるかを振り返ってみてください。

6つの評価指標

重視度・充足度のスケール

重視度＝求める環境／充足度＝現在の満たされ方

低 0.5～1.5	やや低 2.0～2.5	中 3.0	やや高 3.5	高 4.0～5.0
--------------	----------------	----------	------------	--------------

※スコアの高低は良し悪しを示すものではありません。適合度（目安）は、重視度に対して現在どの程度満たされているかを3段階で示します。

PC

役割適合

Position Compatibility

役割・責任・ポジションが自分に合っているか

重視度	充足度	適合度
やや高	中	高

求める環境 3.5 / 5.0

現在の充足度 3.0 / 5.0

あなたは、役割の明確さや責任と権限のバランスを比較的大切にしているようです。現在の働き方では、役割や立場はおおむね自分に合っており、基本的には納得して動いているようです。上司や役割を決める立場の人に、期待されている役割・優先順位・自分で判断できる範囲を具体的に確認し、責任と権限のバランスについて相談してみるとよいでしょう。

SC

業務適合

Skill Compatibility

仕事内容・得意分野・スキル活用が自分に合っているか

重視度	充足度	適合度
高	やや低	低

求める環境 5.0 / 5.0

現在の充足度 2.5 / 5.0

あなたは、得意なことや経験を活かせる仕事内容を、仕事をするうえで特に大切にしています。現在の働き方では、得意なことを活かせる場面もあるものの、業務によっては力を発揮しにくさを感じることもあるようです。上司や業務を分担する相手に、得意を活かしやすい業務と負担を感じやすい業務を具体的に伝え、担当の割合や進め方を相談してみるとよいでしょう。

TC

関係適合

Team Compatibility

上司・同僚・チーム・組織文化との相性が良いか

重視度	充足度	適合度
やや高	高	高

求める環境 3.5 / 5.0

現在の充足度 4.0 / 5.0

あなたは、人間関係や職場の雰囲気と比較的大切にしているようです。現在の働き方では、上司や同僚と信頼関係を築きやすく、安心して相談・協力ができているようです。今の良い状態を意識して維持してみてください。

WC

負荷適合

Workload Compatibility

働き方・仕事量・睡眠や回復状態・ストレス水準が無理のない範囲か

重視度	充足度	適合度
中	中	高

求める環境 3.0 / 5.0

現在の充足度 3.0 / 5.0

あなたは、無理なく続けられる仕事量や休息・回復のしやすさを、仕事を考えるうえである程度大切にしています。現在の働き方では、仕事量や働くペースはおおむね無理のない範囲にあり、休息や回復もある程度取れているようです。

CC

条件適合

Conditions Compatibility

給与・待遇・制度・休暇などの条件に納得できるか

重視度	充足度	適合度
やや低	やや低	高

求める環境 2.5 / 5.0

現在の充足度 2.0 / 5.0

あなたは、給与・待遇・制度・休暇などの条件面をある程度大切にしていますが、仕事を考えるうえでそれほど強く重視しているわけではないようです。現在の働き方では、給与や制度などの条件面にやや不満があり、将来への不安を感じることもあるようです。上司や人事担当者に、気になっている条件を具体的に伝え、評価基準や利用できる制度、休暇・柔軟な働き方の選択肢について確認してみるとよいでしょう。

RC

意義適合

Rewarding Compatibility

やりがい・価値観・将来の方向性と仕事がつながっているか

重視度	充足度	適合度
高	やや低	低

求める環境 4.5 / 5.0

現在の充足度 2.5 / 5.0

あなたは、仕事のやりがいや価値観との一致、将来へのつながりを、仕事をするうえで特に大切にしています。現在の働き方では、一定の意味を感じる場面もあるものの、将来へのつながりには少し確認したい部分があるようです。上司や信頼できる人との面談などで、今の仕事で意味を感じる場面、今後増やしたい経験、将来につなげたいことを具体的に言葉にしてみるとよいでしょう。

現在のストレス状態

レベル 3 / 5

負荷が蓄積し始めている状態

現在は、負荷が少しずつ蓄積しているようです。睡眠や回復、相談できる相手、業務量を調整できる余地があるか確認してみてください。

※この結果は医療的な診断を目的とするものではなく、労働安全衛生法上のストレスチェックの結果でもありません。

結果をもとに整理してみましょう

WCAの結果を見ながら、①比較的満たされていること、②満たされていないこと、③まず整えたいこと、の順に整理します。最後に、④受検者コメントへ、結果を見て気づいたことや相談したいことを自由に書き留めてください。すべての欄を埋める必要はありません。

1 いまの仕事で、比較的満たされていること

2 いまの仕事で、満たされていないこと

3 まず整えたいこと

4 受検者コメント（気づき・相談したいこと）

6つの指標を詳しく知る

各指標が何を見ているのか、「求める環境」と「現在の充足度」をどのように読むのかを確認できます。採点式や判定基準ではなく、結果を振り返るための受検者向けガイドです。

PC

役割適合

Position Compatibility

役割・責任・ポジションが自分に合っているか

求める環境が高いとき

仕事で期待される役割が明確であることや、責任と権限のバランスを比較的重視する傾向を示します。

求める環境が低いとき

役割や肩書きそのものより、仕事内容・人間関係・働き方など、ほかの要素を優先しやすい傾向を示します。

現在の充足度が高いとき

任され方や責任の持ち方、立場との相性が比較的良好く、役割に納得しながら動きやすい状態です。

現在の充足度が低いとき

ポジションや責任の重さ、期待される役割との間にズレがあり、違和感や迷いにつながりやすい状態です。

振り返りのヒント

職場から何を期待されているかは明確でしょうか。責任の重さと、自分で判断できる範囲のバランスに納得できていますか。

SC

業務適合

Skill Compatibility

仕事内容・得意分野・スキル活用が自分に合っているか

求める環境が高いとき

得意なことを活かせることや、自分らしく力を発揮できることを比較的重視する傾向を示します。

求める環境が低いとき

仕事内容そのものより、条件・人間関係・働き方など、ほかの要素を優先しやすい傾向を示します。

現在の充足度が高いとき

仕事内容と得意分野の相性が良く、力を発揮しながら手応えや成長を感じやすい状態です。

現在の充足度が低いとき

仕事内容と得意なこと・関心との間にズレがあり、やらされ感や力を発揮しにくさにつながりやすい状態です。

振り返りのヒント

日々の仕事で、あなたの得意なことや経験を活かしていますか。力を発揮しやすい業務と、負担を感じやすい業務は何でしょうか。

TC

関係適合

Team Compatibility

上司・同僚・チーム・組織文化との相性が良いか

求める環境が高いとき

安心して話せることや、信頼できる人間関係の中で働けることを比較的重視する傾向を示します。

求める環境が低いとき

人間関係に一定の安心感があれば、仕事内容・条件・仕事の意味など、ほかの要素を優先しやすい傾向を示します。

現在の充足度が高いとき

上司・同僚・チーム・組織の雰囲気との相性が比較的良好く、安心して協力しやすい状態です。

現在の充足度が低いとき

人間関係や組織文化とのズレが、気疲れや相談しづらさ、居場所感の弱さにつながりやすい状態です。

振り返りのヒント

困ったときに安心して相談できる相手はいますか。職場で必要なことを伝えたり、助けを求めたりしやすいでしょうか。



6つの指標を詳しく知る（続き）

WC 負荷適合

Workload Compatibility

働き方・仕事量・睡眠や回復状態・ストレス水準が無理のない範囲か

求める環境が高いとき

無理なく続けられることや、消耗しすぎずに回復できる働き方を比較的重視する傾向を示します。

求める環境が低いとき

ある程度の忙しさや負荷を受け入れやすく、仕事内容・意義・条件など、ほかの価値を優先しやすい傾向を示します。

現在の充足度が高いとき

仕事の負荷が無理のない範囲に収まり、心身の余白を保ちながら働きやすい状態です。

現在の充足度が低いとき

仕事量・責任・時間的な圧迫が負担となり、疲れやストレスが蓄積しやすい状態です。

振り返りのヒント

仕事の疲れは、休息や休日で回復できていますか。忙しいときに、仕事量や優先順位を相談・調整できる余地がありますか。

CC 条件適合

Conditions Compatibility

給与・待遇・制度・休暇などの条件に納得できるか

求める環境が高いとき

報酬・制度・休暇・働き方の柔軟性など、働く条件面を比較的重視する傾向を示します。

求める環境が低いとき

条件面そのものより、やりがい・仕事内容・人間関係など、ほかの要素を優先しやすい傾向を示します。

現在の充足度が高いとき

給与・待遇・制度・休暇などへの納得感があり、安心して働くための基盤が比較的整っている状態です。

現在の充足度が低いとき

条件面への不満や将来への不安が、仕事を続ける納得感を弱めやすい状態です。

振り返りのヒント

給与だけでなく、評価基準・休暇・制度・働き方の柔軟性を含め、どの条件に納得できていて、どこに不満がありますか。

RC 意義適合

Rewarding Compatibility

やりがい・価値観・将来の方向性と仕事がつながっているか

求める環境が高いとき

やりがいや価値観との一致、将来へのつながりを仕事の中で比較的重視する傾向を示します。

求める環境が低いとき

仕事の意義や方向性そのものより、条件・実務・働きやすさなど、ほかの要素を優先しやすい傾向を示します。

現在の充足度が高いとき

やりがい・価値観・将来の方向性と仕事がつながっており、前向きに続ける力になりやすい状態です。

現在の充足度が低いとき

仕事の意味や将来の方向性とのつながりを感じにくく、「このままでよいのか」という迷いにつながりやすい状態です。

振り返りのヒント

今の仕事を続ける理由を、自分の言葉で説明できますか。現在の経験は、あなたが大切にしたい価値や今後の方向につながっていますか。