



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

今は、まず負荷と回復を優先して考えてみてください。

現在の結果では、ストレス反応が高めに出ています。仕事との相性を細かく考える前に、まずは心身の余力を取り戻せる状態を意識することが大切です。あわせて、人間関係と働き方・負荷にも調整の余地が見られます。

現在の適合感が高い領域

PC 役割適合

求める 3.0 現在 3.5

現在のあなたは、役割・責任・立場との相性が比較的良く、納得して動けているようです。期待されていることが明確で、自分で判断できる範囲が保たれていることは、今後も大切にしたい要素です。

RC 意義適合

求める 2.5 現在 3.5

現在のあなたは、仕事の意味や価値観、将来の方向性とのつながりを感じやすい状態のようです。今の仕事で意味を感じる場面や、将来につながっていると感じる経験は、これからも大切にしたい要素です。

ギャップが大きい領域

TC 関係適合

求める 4.5 現在 1.5

上司・同僚・チーム・組織文化との相性という点で、あなたが理想としている状態と、現在の相談・協力のしやすさとの間に比較的大きな差があるようです。誰と、どのような場面で気を使うのか、情報共有や相談が滞りやすいのはどんなときかを整理してみるとよいでしょう。

WC 負荷適合

求める 3.5 現在 2.0

働き方・仕事量・睡眠や回復状態・ストレス水準に無理がないかという点で、あなたが理想としている状態と、現在の負荷や回復のしやすさとの間に比較的大きな差があるようです。忙しさが一時的なものなのか、疲れが翌日まで残る状態が続いているのかも含めて振り返ってみてください。

組み合わせから見えること

あなたの場合、人間関係の緊張や気疲れが、疲労やストレスを強めている可能性があります。一人で抱えず、相談できる相手や業務を調整できる余地があるか確認してみてください。

これから意識してみたい3つのこと

1. TC「関係適合」を整える

まずは相談しやすい上司や同僚を一人思い浮かべ、困っていることや必要な情報を具体的に伝えてみてください。相談のタイミングや情報共有の方法を決めておくのも有効です。

2. WC「負荷適合」を整える

忙しいときには、抱えている仕事量や優先順位を上司や同僚に具体的に伝え、期限や分担の調整をお願いしてみるとよいでしょう。あわせて、休息や睡眠の時間を十分に確保できているかも確認してみてください。

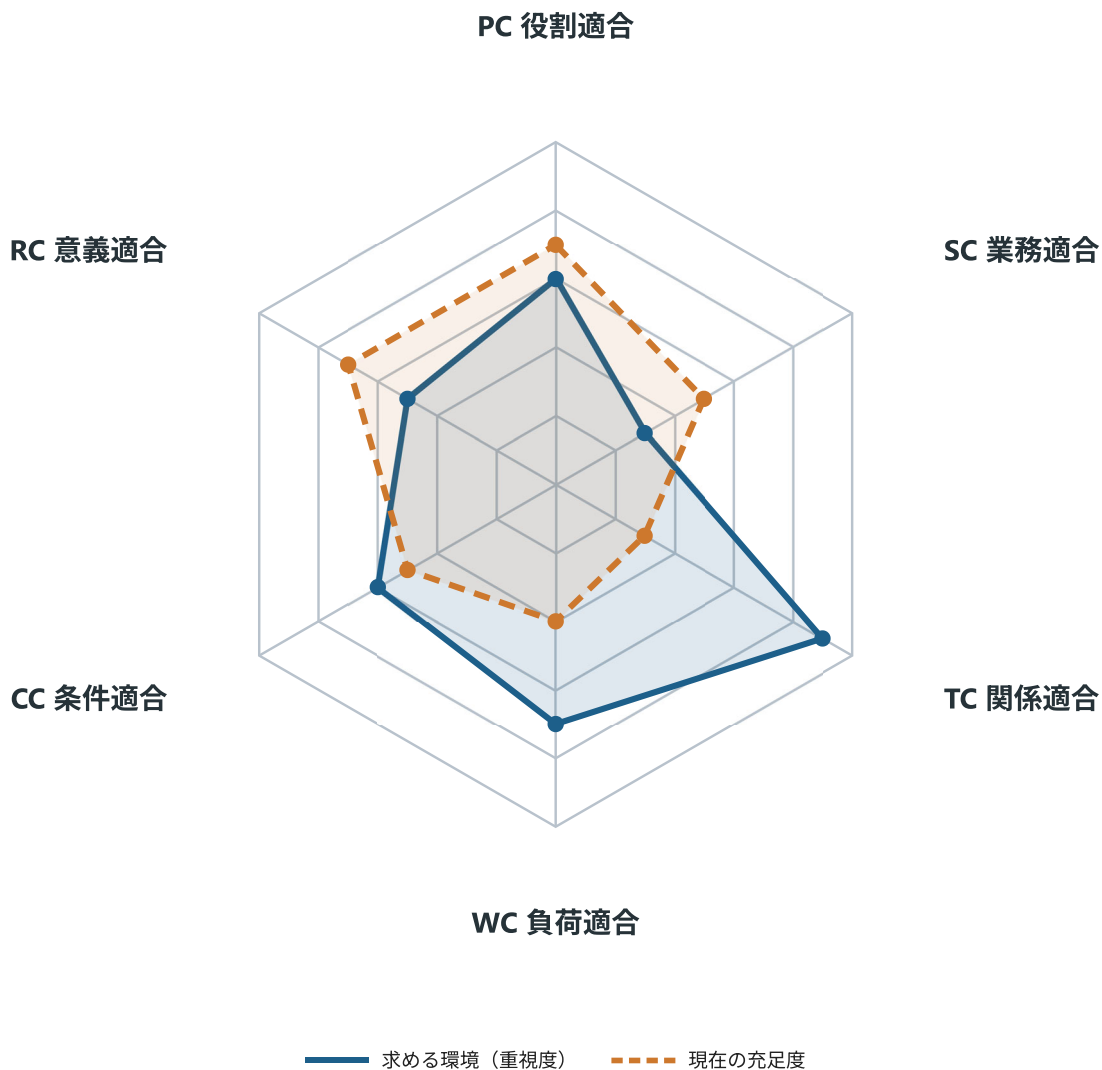
3. 適合感が高い領域を維持する

PC「役割適合」とRC「意義適合」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



あなたは、役割の明確さや責任と権限のバランスを、仕事を考えるうえで程度大切にしているようです。現在の働き方では、役割や立場との相性が比較的良好く、納得して動いているようです。今の良い状態を意識して維持してみてください。

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



あなたにとって、得意なことや経験を活かせる仕事内容は、仕事を考えるうえでの優先度が比較的低いようです。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。

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



あなたは、安心して相談・協力できる人間関係や職場の雰囲気、仕事をするうえで特に大切にしているようです。現在の働き方では、人間関係や組織文化とのズレが、気疲れや相談のしづらさにつながっているようです。まずは相談しやすい上司や同僚を一人思い浮かべ、困っていることや必要な情報を具体的に伝えてみてください。相談のタイミングや情報共有の方法を決めておくのも有効です。

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



あなたは、無理なく続けられる仕事量や休息・回復のしやすさを比較的重要にしているようです。現在の働き方では、仕事量や回復の面にやや負担があり、疲れが残しやすい場面があるようです。忙しいときには、抱えている仕事量や優先順位を上司や同僚に具体的に伝え、期限や分担の調整をお願いしてみるとよいでしょう。あわせて、休息や睡眠の時間を十分に確保できているかも確認してみてください。

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



あなたは、給与・待遇・制度・休暇などの条件面を、仕事を考えるうえで程度大切にしているようです。現在の働き方では、条件面に一定の納得感があるものの、項目によっては不満や不安が残っているようです。

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



あなたは、仕事のやりがいや価値観との一致、将来へのつながりが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、仕事の意味や価値観、将来の方向性とのつながりを比較的感受られているようです。今の良い状態を意識して維持してみてください。

現在のストレス状態

レベル 4 / 5

高いストレス状態

現在は、ストレス反応が高い状態のようです。無理を続けず、負荷を減らす方法や周囲に相談する方法を早めに検討してみてください。

※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

任せら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。