

平成 25 年度

「精神的健康に着目した職場のリスク評価手法の  
取り入れ等に関する事業」に係るデータ解析報告書

平成26年3月

中央労働災害防止協会  
東京医科大学 公衆衛生学講座



## 目 次

I	データ解析に関わる依頼の概要	
1	依頼のテーマ	1
2	依頼内容	1
3	依頼の趣旨	1
4	データ解析機関	1
II	データ解析結果	
1	対象データ	3
2	データの収集方法	3
3	データ収集の期間	3
4	有効データ	3
5	データ解析項目	3
6	データ解析結果	
(1)	平成24年度ヘルスアドバイスサービス実施者データの属性解析（性・年代別）	5
(2)	心理的ストレス反応得点の男女別度数	6
①	疲労3項目別	
②	不安3項目別	
③	抑うつ3項目別	
(3)	身体的ストレス反応得点の男女別度数	9
①	食欲1項目	
②	睡眠1項目	
(4)	心理的ストレス反応分割得点の男女別度数	10
①	疲労要素3項目別	
②	不安要素3項目別	
③	抑うつ要素3項目別	
(5)	心理的ストレス反応9項目合計得点の男女別度数	12
(6)	ストレス反応得点の分割得点基準と選択される者の割合（男女計）	14
(7)	ストレス反応合計得点の度数分布	15
①	ストレス反応合計得点（9項目）の度数分布（男女計）	
②	ストレス反応合計得点（11項目）の度数分布（男女計）	
(8)	ストレス反応合計得点、30点以上の者のストレス反応分割得点等の分布	16
①	疲労合計得点	
②	不安合計得点	
③	抑うつ合計得点	
④	食欲得点	
⑤	睡眠得点	

(9) 項目反応理論に基づいた各ストレス反応項目の分析 .....	18
① 食欲1項目	
② 睡眠1項目	
③ ストレス反応得点の分割基準得点	
(10) ストレス反応得点の分割得点基準と選択される者の割合の業種別分析 .....	24
(11) 11項目のストレス反応得点(合計点)と健康リスクとの相関性 .....	24

別添資料

別添1 中災防ウェルネスチェックシート【メンタルヘルス版】

別添2 健康リスク(仕事のストレス判定図)について

## I データ解析に関わる依頼の概要

### 1 依頼のテーマ

「精神的健康に着目した職場のリスク評価手法の取り入れ等に関する事業」に係るデータ解析

### 2 依頼内容

中央労働災害防止協会（以下、「中災防」という。）が有する職業性ストレス簡易調査票（以下、「ストレス調査」という。）のデータを活用して、ストレス反応の項目、仕事のストレス要因のうちの量的負担とコントロール度の項目、人間関係等の修飾要因の項目、相互の相関関係等の関係性についてデータ分析を行い、結果のとりまとめを行う。

### 3 依頼の趣旨

メンタルヘルス不調により休業・退職した労働者がいる事業場の割合と、精神障害による労災の請求件数及び支給決定件数は増加傾向にある。

また、平成 25 年度から開始した第 12 次労働災害防止計画では、平成 29 年度までの目標として「メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合を 80%以上にする」ことが掲げられているが、平成 24 年度労働者健康状況調査によると、メンタルヘルスケアに取り組んでいる事業所割合は 47.2%にとどまっており、職場のメンタルヘルス対策の更なる推進が必要となっている。

そのため、職場のメンタルヘルス対策の一環として、労働者にストレスチェックを行い、職場のストレスの程度とその要因をリスクとして把握・評価し、適切な対応によって、職場の環境改善を図り、もって、メンタルヘルス不調の未然防止につなげるという取り組みを推進しているところである。

このストレスチェックをリスク評価手法として定着させるためには、この仕組みの科学的根拠をより明確なものとし、事業者・労働者が積極的に取り組むよう周知啓発する必要がある。

については、本事業では、精神的健康に着目した一次予防手法の一要素であるストレスチェックの項目について、適切で妥当な項目選択のあり方について専門家による検討を行うとともに、ストレスチェックの実施による労働者の健康や職場環境改善の効果等に関する内外の文献収集を行い、もって職場のメンタルヘルス対策の推進に寄与することを目的とする。

そこで、専門委員会（精神的健康に着目した職場のリスク評価手法の取り入れ等に関する専門委員会）を開催し、「ストレスチェックとして適当な項目の選択」、「ストレスチェックの実施方法」及び「ストレスチェック項目と一般健康診断における自他

覚症状の項目との整理」について、科学的根拠に基づき適切で妥当な項目選択の在り方について専門家からなる専門委員会を開催し、既存の政策やストレスチェック項目に係る過去の検討の経過に係る資料と既存の調査票等をもとに、最新の知見に基づく検討が行われるよう会議を運営すること。

※検討に際し必要となる資料例：

- ① 平成 22 年 5 月に行われた職場におけるメンタルヘルス対策検討会の報告書「職場におけるメンタルヘルス対策検討会報告書」（12 頁）  
(URL:<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000q72m-img/2r9852000000q7tk.pdf>)
- ② 厚労省が作成した「職業性ストレス簡易調査票」  
(URL: [http://www.tmu-ph.ac/topics/stress\\_table.php](http://www.tmu-ph.ac/topics/stress_table.php))
- ③ 独立行政法人労働安全衛生総合研究所で平成 22 年 9 月に実施した「ストレスに関する症状・不調として確認することが適当な項目に関する調査研究」（30 頁）  
(URL:[http://www.jniosh.go.jp/results/2010/1129/pdf/report\\_stress\\_101129.pdf](http://www.jniosh.go.jp/results/2010/1129/pdf/report_stress_101129.pdf))

#### 4 データ解析機関

東京医科大学 公衆衛生学講座

〒160-8402 東京都新宿区新宿 6-1-1 TEL 03-3351-6141 内線 237

主任教授 井上 茂

講師 小田切 優子

講師 大谷 由美子

## II データ解析結果

### 1 対象データ

中災防のヘルスアドバイスサービスから抽出したストレス調査のデータとする。

### 2 データの収集方法

本データは、ストレス調査の実施を希望する組織（企業や役所等）の依頼に応じて提供するサービス（商品名：ヘルスアドバイスサービス）から得られたデータである。収集方法は、自記式のチェックシート（別添資料1）を各対象者に配布し、これを密封した専用封筒で回収し、解析した個人レポートを改めて密封した専用封筒で当該対象者に返却する方式である。

なお、本データは公衆衛生の目的で活用することについて、対象者の了解が得られている。

### 3 データ収集の期間

平成24年4月1日から平成25年3月31日

### 4 有効データ

201,700名のうち、18歳未満と66歳以上を除く199,136名  
業種別で見ると、運輸、卸売、金融、鉄鋼、医療・福祉が併せて約13万名を占めており、公務員と教員がそれぞれ3万名であった。

### 5 データ解析項目

- (1) 平成24年度ヘルスアドバイスサービス実施者データの属性解析（性・年代別）
- (2) 心理的ストレス反応得点の男女別度数
  - ① 疲労3項目別
  - ② 不安3項目別
  - ③ 抑うつ3項目別
- (3) 身体的ストレス反応得点の男女別度数
  - ① 食欲1項目
  - ② 睡眠1項目
- (4) 心理的ストレス反応分割得点の男女別度数
  - ① 疲労要素3項目別
  - ② 不安要素3項目別

- ③ 抑うつ要素3項目別
- (5) 心理的ストレス反応9項目合計得点の男女別度数
- (6) ストレス反応得点の分割得点基準と選択される者の割合(男女計)
- (7) ストレス反応合計得点の度数分布
  - ① ストレス反応合計得点(9項目)の度数分布(男女計)
  - ② ストレス反応合計得点(11項目)の度数分布(男女計)
- (8) ストレス反応合計得点、30点以上の者のストレス反応分割得点等の分布
  - ① 疲労合計得点
  - ② 不安合計得点
  - ③ 抑うつ合計得点
  - ④ 食欲得点
  - ⑤ 睡眠得点
- (9) 項目反応理論に基づいた各ストレス反応項目の分析
  - ① 食欲1項目
  - ② 睡眠1項目
  - ③ ストレス反応得点の分割基準得点
- (10) ストレス反応得点の分割得点基準と選択される者の割合の業種別分析
- (11) 11項目のストレス反応得点(合計点)と健康リスクとの相関性



## 6 データ解析結果

### (1) 平成24年度ヘルスアドバイスサービス実施者データの属性解析 (性・年代別)

		年 代 (歳)						合 計
		18～19	20～29	30～39	40～49	50～59	60～65	
男 性	度 数	1,005	21,035	29,641	36,569	32,130	9,751	130,131
	%	0.8%	16.2%	22.8%	28.1%	24.7%	7.5%	100.0%
女 性	度 数	172	14,459	16,875	19,485	15,301	2,713	69,005
	%	0.2%	21.0%	24.5%	28.2%	22.2%	3.9%	100.0%
合 計	度 数	1,177	35,494	46,516	56,054	47,431	12,464	199,136
	%	0.6%	17.8%	23.4%	28.1%	23.8%	6.3%	100.0%

解析対象者は男性 130,131 人(平均年齢 42.8±11.7 歳)、女性 69,005 人(40.8±11.3 歳) 計 199,136 人であった。平均年齢に男女差が認められたが (p<0.000)、サンプルサイズに影響されない効果サイズ (Cohen' s d) は非常に小さかった。

## (2) 心理的ストレス反応得点の男女別度数

回答肢 1: ほとんどなかった、2: 時々 3: しばしば 4: ほとんどいつも

### 男性

#### ●疲労①ひどく疲れた

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	22,327	17.2	17.4	17.4
	2	57,457	44.2	44.7	62.0
	3	36,776	28.3	28.6	90.6
	4	12,053	9.3	9.4	100.0
	合計	128,613	98.8	100.0	
欠損値		1,518	1.2		
合計		130,131	100.0		

#### ●疲労②へとへとだ

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	49,815	38.3	38.8	38.8
	2	47,626	36.6	37.1	75.8
	3	22,915	17.6	17.8	93.6
	4	8,176	6.3	6.4	100.0
	合計	128,532	98.8	100.0	
欠損値		1,599	1.2		
合計		130,131	100.0		

#### ●疲労③だるい

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	36,979	28.4	28.8	28.8
	2	57,072	43.9	44.4	73.2
	3	25,694	19.7	20.0	93.1
	4	8,824	6.8	6.9	100.0
	合計	128,569	98.8	100.0	
欠損値		1,562	1.2		
合計		130,131	100.0		

#### ●不安①気がはりつめている

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	24,368	18.7	19.0	19.0
	2	57,556	44.2	44.8	63.7
	3	34,643	26.6	26.9	90.7
	4	11,981	9.2	9.3	100.0
	合計	128,548	98.8	100.0	
欠損値		1,583	1.2		
合計		130,131	100.0		

### 女性

#### ●疲労①ひどく疲れた

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	7,630	11.1	11.2	11.2
	2	27,256	39.5	39.9	51.1
	3	22,116	32.0	32.4	83.5
	4	11,303	16.4	16.5	100.0
	合計	68,305	99.0	100.0	
欠損値		700	1.0		
合計		69,005	100.0		

#### ●疲労②へとへとだ

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	18,890	27.4	27.7	27.7
	2	24,790	35.9	36.4	64.1
	3	16,334	23.7	24.0	88.0
	4	8,176	11.8	12.0	100.0
	合計	68,190	98.8	100.0	
欠損値		815	1.2		
合計		69,005	100.0		

#### ●疲労③だるい

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	14,447	20.9	21.2	21.2
	2	28,251	40.9	41.4	62.6
	3	17,152	24.9	25.1	87.7
	4	8,409	12.2	12.3	100.0
	合計	68,259	98.9	100.0	
欠損値		746	1.1		
合計		69,005	100.0		

#### ●不安①気がはりつめている

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	13,991	20.3	20.5	20.5
	2	27,011	39.1	39.6	60.1
	3	17,768	25.7	26.0	86.1
	4	9,467	13.7	13.9	100.0
	合計	68,237	98.9	100.0	
欠損値		768	1.1		
合計		69,005	100.0		

●不安②不安だ

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	46,652	35.9	36.3	36.3
	2	53,399	41.0	41.5	77.8
	3	20,813	16.0	16.2	94.0
	4	7,682	5.9	6.0	100.0
	合計	128,546	98.8	100.0	
欠損値		1,585	1.2		
合計		130,131	100.0		

●不安②不安だ

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	25,440	36.9	37.3	37.3
	2	26,964	39.1	39.5	76.8
	3	11,218	16.3	16.4	93.2
	4	4,636	6.7	6.8	100.0
	合計	68,258	98.9	100.0	
欠損値		747	1.1		
合計		69,005	100.0		

●不安③落ち着かない

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	60,125	46.2	46.8	46.8
	2	48,196	37.0	37.5	84.3
	3	15,853	12.2	12.3	96.7
	4	4,298	3.3	3.3	100.0
	合計	128,472	98.7	100.0	
欠損値		1,659	1.3		
合計		130,131	100.0		

●不安③落ち着かない

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	35,359	51.2	51.9	51.9
	2	22,667	32.8	33.2	85.1
	3	7,795	11.3	11.4	96.5
	4	2,362	3.4	3.5	100.0
	合計	68,183	98.8	100.0	
欠損値		822	1.2		
合計		69,005	100.0		

●抑うつ①ゆううつだ

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	55,995	43.0	43.6	43.6
	2	48,247	37.1	37.5	81.1
	3	17,888	13.7	13.9	95.0
	4	6,363	4.9	5.0	100.0
	合計	128,493	98.7	100.0	
欠損値		1,638	1.3		
合計		130,131	100.0		

●抑うつ①ゆううつだ

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	26,812	38.9	39.3	39.3
	2	26,130	37.9	38.3	77.6
	3	10,881	15.8	15.9	93.6
	4	4,397	6.4	6.4	100.0
	合計	68,220	98.9	100.0	
欠損値		785	1.1		
合計		69,005	100.0		

●抑うつ②何をするのも面倒だ

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	64,207	49.3	50.0	50.0
	2	48,244	37.1	37.6	87.6
	3	12,482	9.6	9.7	97.3
	4	3,509	2.7	2.7	100.0
	合計	128,442	98.7	100.0	
欠損値		1,689	1.3		
合計		130,131	100.0		

●抑うつ②何をするのも面倒だ

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	31,083	45.0	45.6	45.6
	2	26,544	38.5	38.9	84.5
	3	7,935	11.5	11.6	96.2
	4	2,612	3.8	3.8	100.0
	合計	68,174	98.8	100.0	
欠損値		831	1.2		
合計		69,005	100.0		

●抑うつ③気分が晴れない

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	46,783	36.0	36.4	36.4
	2	57,206	44.0	44.5	81.0
	3	18,008	13.8	14.0	95.0
	4	6,460	5.0	5.0	100.0
	合計	128,457	98.7	100.0	
欠損値		1,674	1.3		
合計		130,131	100.0		

●抑うつ③気分が晴れない

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	25,089	36.4	36.8	36.8
	2	29,649	43.0	43.5	80.3
	3	9,600	13.9	14.1	94.4
	4	3,827	5.5	5.6	100.0
	合計	68,165	98.8	100.0	
欠損値		840	1.2		
合計		69,005	100.0		

「疲労」の3項目と「不安」のうちの「①気がはりつめている」については、女で4：「ほとんどいつもあった」に回答している人が多かったが、「抑うつ」については、男女に差は見られなかった。

「抑うつ」の「②何をするのも面倒だ」、「不安」の「③落ち着かない」はいずれも1：「ほとんどなかった」に回答する人が多く、4：「ほとんどいつもあった」に回答する人は少なかった。

いずれの質問項目においても男女で回答状況に有意差（カイ二乗検定  $P < 0.000$ ）が認められたが、「疲労」3項目を除いた「不安」、「抑うつ」の6項目については、効果サイズ（Cramer's  $V$ ）は非常に小さかった。

### (3) 身体的ストレス反応得点の男女別度数

#### 男性

##### ●食欲がない

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	97,866	75.2	76.2	76.2
	2	24,987	19.2	19.5	95.7
	3	4,360	3.4	3.4	99.1
	4	1,215	0.9	0.9	100.0
	合計	128,428	98.7	100.0	
欠損値		1,703	1.3		
合計		130,131	100.0		

#### 女性

##### ●食欲がない

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	50,401	73.0	73.9	73.9
	2	14,485	21.0	21.2	95.1
	3	2,685	3.9	3.9	99.1
	4	639	0.9	0.9	100.0
	合計	68,210	98.8	100.0	
欠損値		795	1.2		
合計		69,005	100.0		

##### ●よく眠れない

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	70,965	54.5	55.2	55.2
	2	39,519	30.4	30.8	86.0
	3	12,972	10.0	10.1	96.1
	4	5,006	3.8	3.9	100.0
	合計	128,462	98.7	100.0	
欠損値		1,669	1.3		
合計		130,131	100.0		

##### ●よく眠れない

		度数	%	有効%	累積%
有効	1	39,578	57.4	58.0	58.0
	2	19,302	28.0	28.3	86.3
	3	6,588	9.5	9.7	95.9
	4	2,769	4.0	4.1	100.0
	合計	68,237	98.9	100.0	
欠損値		768	1.1		
合計		69,005	100.0		

「食欲がない」については4:「ほとんどいつもあった」が1%未満と非常に少なく、また、男女差の効果サイズは非常に小さかった。「よく眠れない」についても同様に4:「ほとんどいつもあった」が約4%と少なかった。

(4) 心理的ストレス反応分割得点の男女別度数

男性

●疲労3

		度数	%	有効%	累積%
有効	3	16,284	12.5	12.7	12.7
	4	16,335	12.6	12.7	25.4
	5	18,793	14.4	14.6	40.1
	6	26,756	20.6	20.8	60.9
	7	14,864	11.4	11.6	72.5
	8	11,001	8.5	8.6	81.1
	9	12,654	9.7	9.9	90.9
	10	3,740	2.9	2.9	93.8
	11	2,713	2.1	2.1	96.0
	12	5,197	4.0	4.0	100.0
合計		128,337	98.6	100.0	
欠損値		1,794	1.4		
合計		130,131	100.0		

●不安3

		度数	%	有効%	累積%
有効	3	15,613	12.0	12.2	12.2
	4	21,866	16.8	17.0	29.2
	5	20,979	16.1	16.4	45.6
	6	26,585	20.4	20.7	66.3
	7	16,956	13.0	13.2	79.5
	8	10,412	8.0	8.1	87.6
	9	7,904	6.1	6.2	93.8
	10	3,900	3.0	3.0	96.8
	11	1,964	1.5	1.5	98.4
	12	2,110	1.6	1.6	100.0
合計		128,289	98.6	100.0	
欠損値		1,842	1.4		
合計		130,131	100.0		

●抑うつ3

		度数	%	有効%	累積%
有効	3	33,967	26.1	26.5	26.5
	4	18,940	14.6	14.8	41.3
	5	19,813	15.2	15.5	56.7
	6	24,840	19.1	19.4	76.1
	7	11,080	8.5	8.6	84.7
	8	7,650	5.9	6.0	90.7
	9	5,794	4.5	4.5	95.2
	10	2,575	2.0	2.0	97.2
	11	1,648	1.3	1.3	98.5
	12	1,900	1.5	1.5	100.0
合計		128,207	98.5	100.0	
欠損値		1,924	1.5		
合計		130,131	100.0		

女性

●疲労3

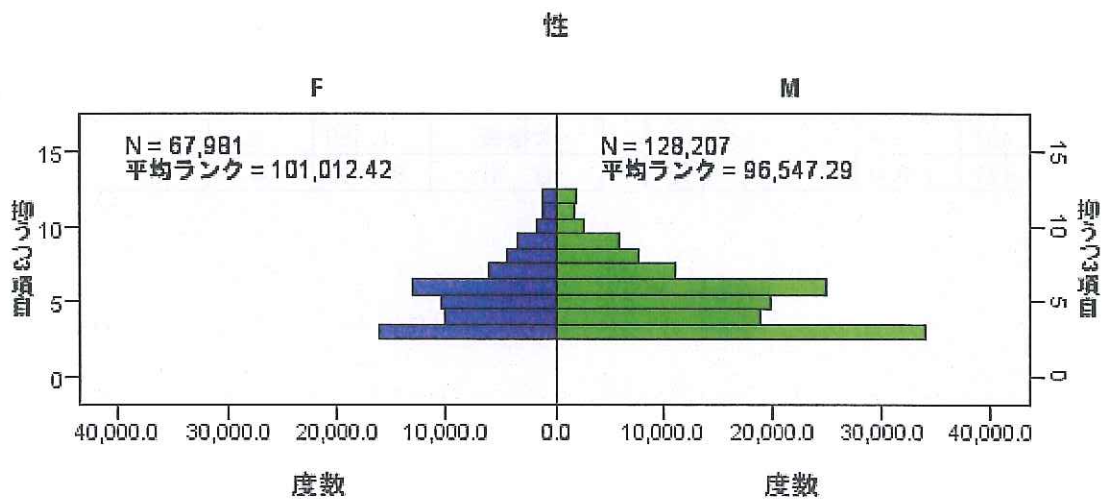
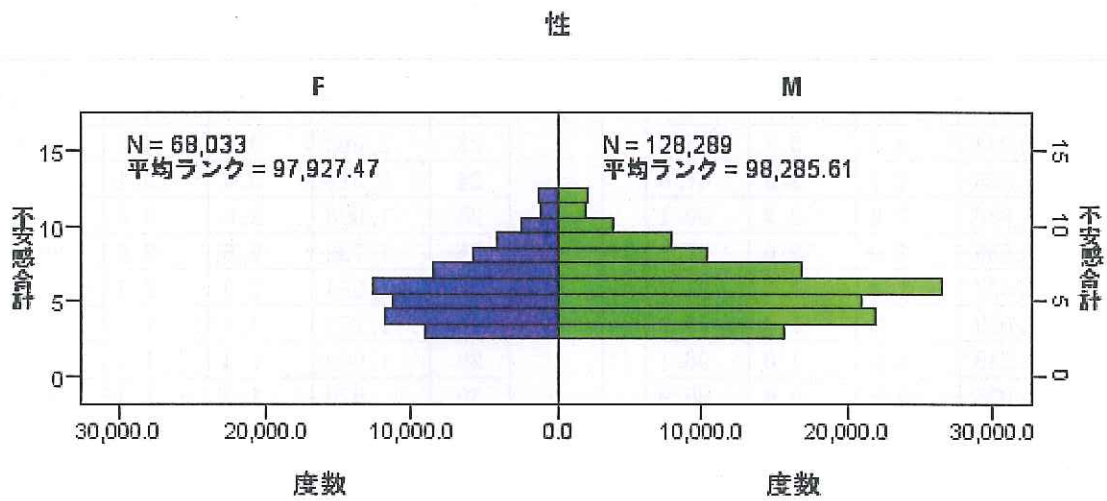
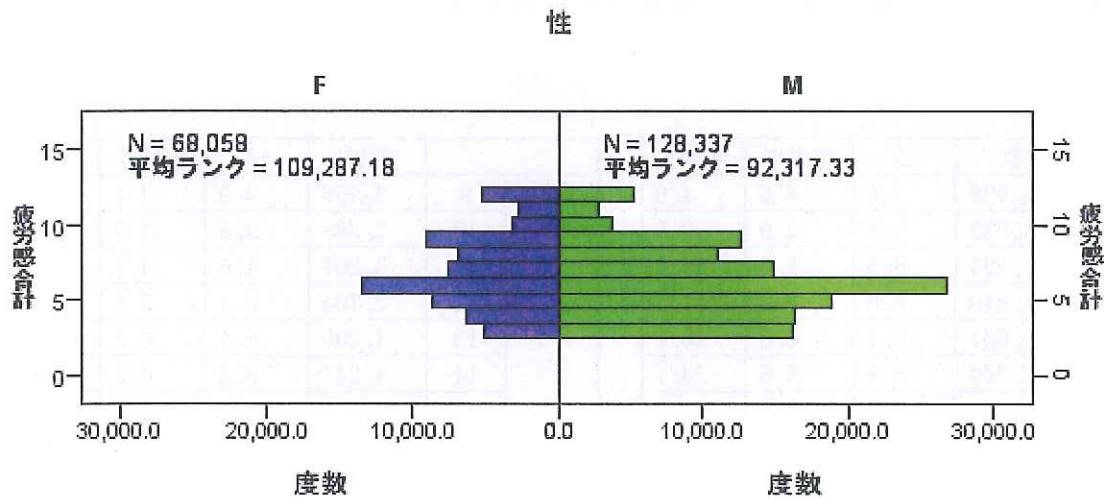
		度数	%	有効%	累積%
有効	3	5,144	7.5	7.6	7.6
	4	6,283	9.1	9.2	16.8
	5	8,595	12.5	12.6	29.4
	6	13,347	19.3	19.6	49.0
	7	7,513	10.9	11.0	60.1
	8	6,857	9.9	10.1	70.1
	9	9,026	13.1	13.3	83.4
	10	3,205	4.6	4.7	88.1
	11	2,859	4.1	4.2	92.3
	12	5,229	7.6	7.7	100.0
合計		68,058	98.6	100.0	
欠損値		947	1.4		
合計		69,005	100.0		

●不安3

		度数	%	有効%	累積%
有効	3	9,030	13.1	13.3	13.3
	4	11,757	17.0	17.3	30.6
	5	11,195	16.2	16.5	47.0
	6	12,521	18.1	18.4	65.4
	7	8,526	12.4	12.5	77.9
	8	5,791	8.4	8.5	86.5
	9	4,187	6.1	6.2	92.6
	10	2,489	3.6	3.7	96.3
	11	1,215	1.8	1.8	98.1
	12	1,322	1.9	1.9	100.0
合計		68,033	98.6	100.0	
欠損値		972	1.4		
合計		69,005	100.0		

●抑うつ3

		度数	%	有効%	累積%
有効	3	16,110	23.3	23.7	23.7
	4	10,025	14.5	14.7	38.4
	5	10,526	15.3	15.5	53.9
	6	12,995	18.8	19.1	73.0
	7	6,167	8.9	9.1	82.1
	8	4,471	6.5	6.6	88.7
	9	3,535	5.1	5.2	93.9
	10	1,718	2.5	2.5	96.4
	11	1,193	1.7	1.8	98.2
	12	1,241	1.8	1.8	100.0
合計		67,981	98.5	100.0	
欠損値		1,024	1.5		
合計		69,005	100.0		



各尺度合計得点の男女別度数分布を示した。[疲労]、[抑うつ]に男女差が認められた (Mann-Whitney U test  $p < 0.000$ ) が効果サイズは小さかった。

(5) 心理的ストレス反応9項目合計得点の男女別度数

男性

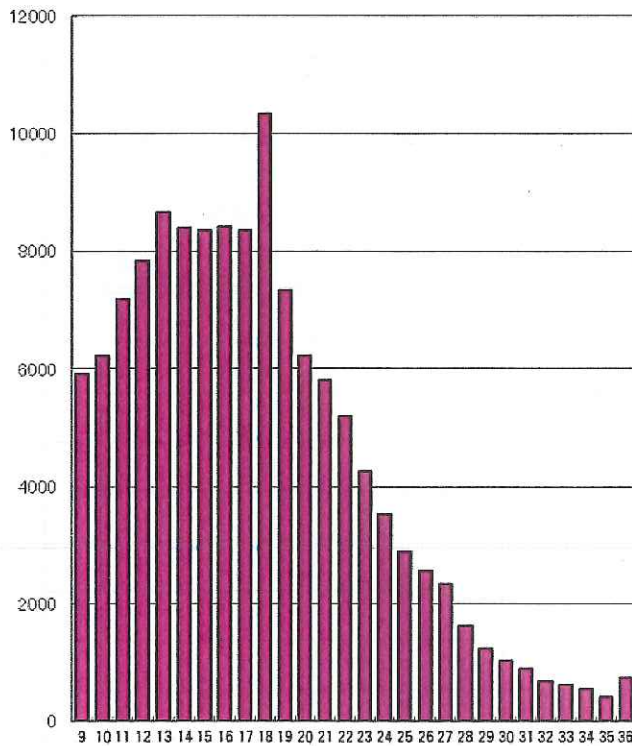
		度数	%	有効%	累積%
有効	9	5,928	4.6	4.6	4.6
	10	6,233	4.8	4.9	9.5
	11	7,194	5.5	5.6	15.2
	12	7,840	6.0	6.1	21.3
	13	8,664	6.7	6.8	28.1
	14	8,399	6.5	6.6	34.7
	15	8,365	6.4	6.6	41.2
	16	8,421	6.5	6.6	47.8
	17	8,359	6.4	6.5	54.4
	18	10,344	7.9	8.1	62.5
	19	7,352	5.6	5.8	68.2
	20	6,238	4.8	4.9	73.1
	21	5,804	4.5	4.5	77.6
	22	5,201	4.0	4.1	81.7
	23	4,243	3.3	3.3	85.0
	24	3,523	2.7	2.8	87.8
	25	2,886	2.2	2.3	90.1
	26	2,555	2.0	2.0	92.1
	27	2,337	1.8	1.8	93.9
	28	1,629	1.3	1.3	95.2
	29	1,245	1.0	1.0	96.1
	30	1,035	0.8	0.8	96.9
	31	898	0.7	0.7	97.6
	32	678	0.5	0.5	98.2
	33	621	0.5	0.5	98.7
	34	544	0.4	0.4	99.1
	35	415	0.3	0.3	99.4
	36	743	0.6	0.6	100.0
	合計	127,694	98.1	100.0	
	欠損値	2,437	1.9		
	合計	130,131	100.0		

女性

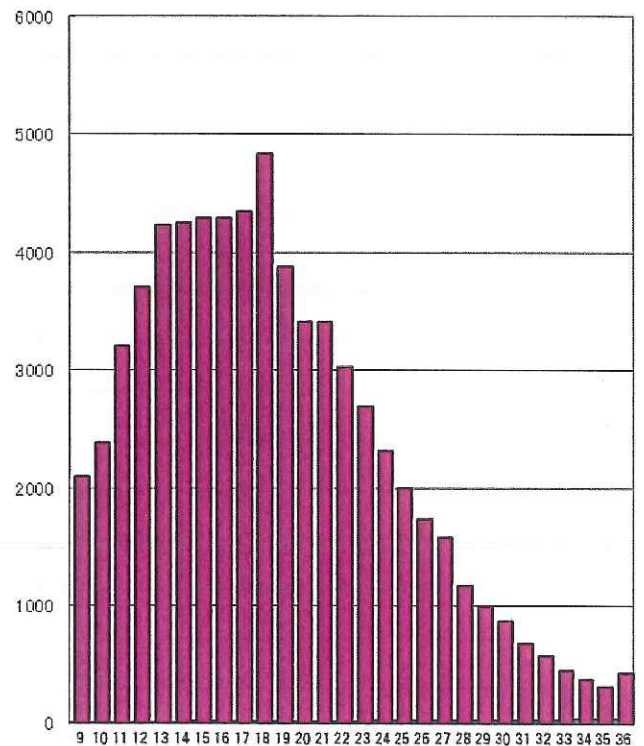
		度数	%	有効%	累積%
有効	9	2,096	3.0	3.1	3.1
	10	2,383	3.5	3.5	6.6
	11	3,207	4.6	4.7	11.4
	12	3,704	5.4	5.5	16.9
	13	4,230	6.1	6.3	23.1
	14	4,247	6.2	6.3	29.4
	15	4,294	6.2	6.4	35.8
	16	4,293	6.2	6.4	42.1
	17	4,351	6.3	6.4	48.6
	18	4,835	7.0	7.2	55.7
	19	3,877	5.6	5.7	61.5
	20	3,406	4.9	5.0	66.5
	21	3,409	4.9	5.0	71.6
	22	3,027	4.4	4.5	76.0
	23	2,693	3.9	4.0	80.0
	24	2,313	3.4	3.4	83.5
	25	1,998	2.9	3.0	86.4
	26	1,732	2.5	2.6	89.0
	27	1,584	2.3	2.3	91.3
	28	1,172	1.7	1.7	93.1
	29	1,000	1.4	1.5	94.5
	30	870	1.3	1.3	95.8
	31	678	1.0	1.0	96.8
	32	576	0.8	0.9	97.7
	33	449	0.7	0.7	98.3
	34	370	0.5	0.5	98.9
	35	318	0.5	0.5	99.4
	36	428	0.6	0.6	100.0
	合計	67,540	97.9	100.0	
	欠損値	1,465	2.1		
	合計	69,005	100.0		



男性



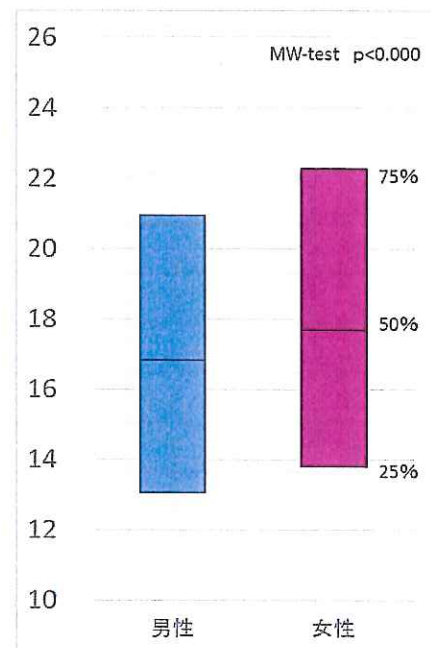
女性



心理的ストレス反応9項目合計得点の4分位

	男性	女性
度数	127,694	67,540
平均値	17.5	18.5
パーセンタイル		
25	13.1	13.8
50	16.8	17.7
75	20.9	22.3

上述のように、女性は、「疲労」と「不安（気がはりつめている）」に訴えが多く、9項目合計得点でも男性に比べて女性の得点が高くなる傾向が認められた（効果サイズは小）。



(6) ストレス反応得点の分割得点基準と選択される者の割合 (男女計)

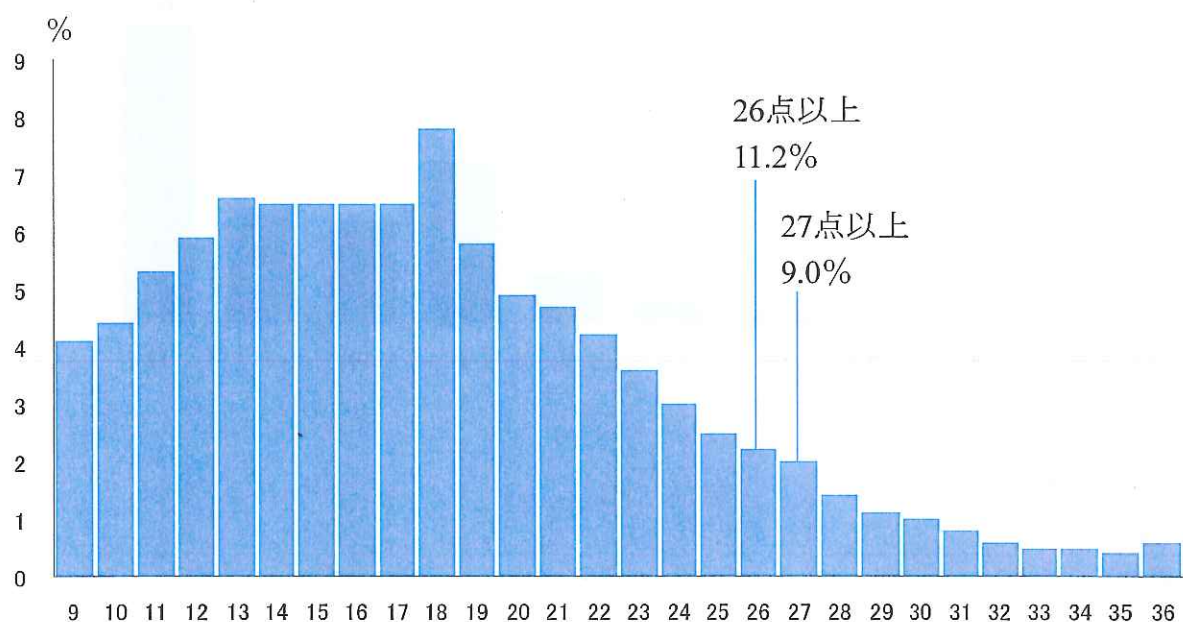
分割得点基準値					分割得点による該当者割合 (%)					高ストレス者割合 (%)	
疲労	不安	抑うつ	食欲	睡眠	疲労	不安	抑うつ	食欲	睡眠	3尺度 (57項目 版)	3尺度 +身体症状 (57項目版)
10	10	10	3	4	11.7	6.6	5.2	4.5	4.0	15.4	19.0
10	10	11	3	4	11.7	6.6	3.0	4.5	4.0	14.8	18.5
10	10	12	3	4	11.7	6.6	1.6	4.5	4.0	14.5	18.3
10	11	10	3	4	11.7	3.4	5.2	4.5	4.0	14.0	17.8
10	11	11	3	4	11.7	3.4	3.0	4.5	4.0	13.2	17.2
10	11	12	3	4	11.7	3.4	1.6	4.5	4.0	12.9	16.9
10	12	10	3	4	11.7	1.7	5.2	4.5	4.0	13.5	17.4
10	12	11	3	4	11.7	1.7	3.0	4.5	4.0	12.6	16.7
10	12	12	3	4	11.7	1.7	1.6	4.5	4.0	12.2	16.5
11	10	10	3	4	8.1	6.6	5.2	4.5	4.0	12.9	16.9
11	10	11	3	4	8.1	6.6	3.0	4.5	4.0	12.1	16.2
11	10	12	3	4	8.1	6.6	1.6	4.5	4.0	11.7	16.0
11	11	10	3	4	8.1	3.4	5.2	4.5	4.0	11.2	15.4
11	11	11	3	4	8.1	3.4	3.0	4.5	4.0	10.2	14.7
11	11	12	3	4	8.1	3.4	1.6	4.5	4.0	9.7	14.3
11	12	10	3	4	8.1	1.7	5.2	4.5	4.0	10.6	14.9
11	12	11	3	4	8.1	1.7	3.0	4.5	4.0	9.5	14.1
11	12	12	3	4	8.1	1.7	1.6	4.5	4.0	8.9	13.7
12	10	10	3	4	5.3	6.6	5.2	4.5	4.0	11.1	15.3
12	10	11	3	4	5.3	6.6	3.0	4.5	4.0	10.2	14.6
12	10	12	3	4	5.3	6.6	1.6	4.5	4.0	9.7	14.3
12	11	10	3	4	5.3	3.4	5.2	4.5	4.0	9.2	13.7
12	11	11	3	4	5.3	3.4	3.0	4.5	4.0	8.0	12.8
12	11	12	3	4	5.3	3.4	1.6	4.5	4.0	7.4	12.4
12	12	10	3	4	5.3	1.7	5.2	4.5	4.0	8.5	13.2
12	12	11	3	4	5.3	1.7	3.0	4.5	4.0	7.1	12.1
12	12	12	3	4	5.3	1.7	1.6	4.5	4.0	6.4	11.6

(7) ストレス反応合計得点の度数分布(男女計)

① 心理的ストレス反応(9項目)の合計得点の度数分布

対象人数：195,234人(男65.4%、女34.6%)

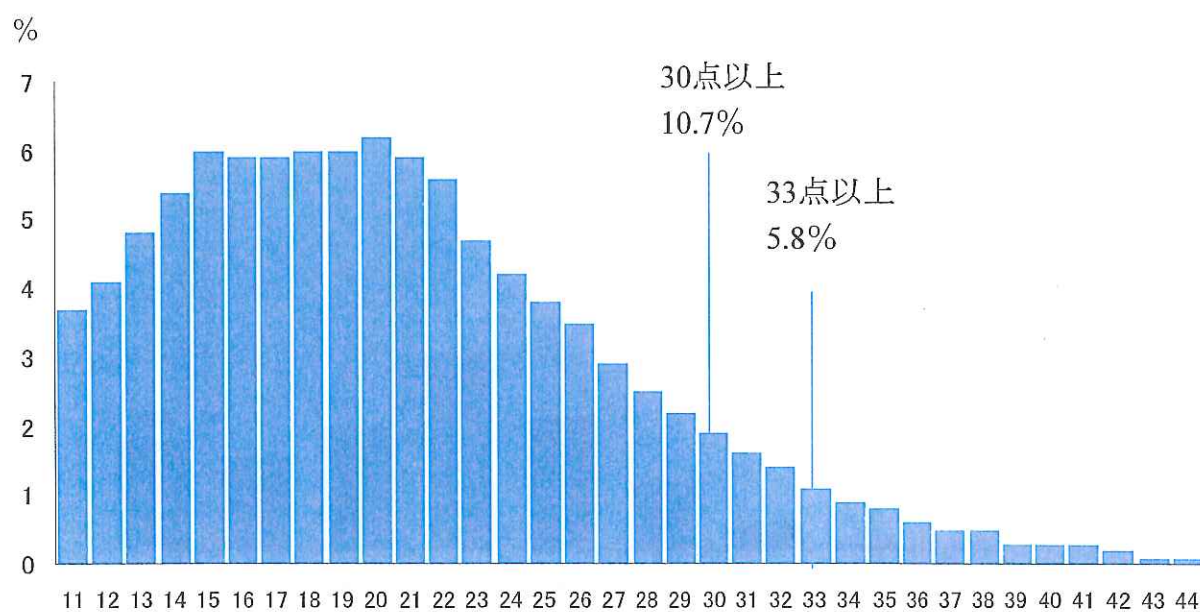
平均年齢：42.0歳



② 心理的ストレス反応(9項目)・身体的ストレス反応(2項目)合計得点の度数分布

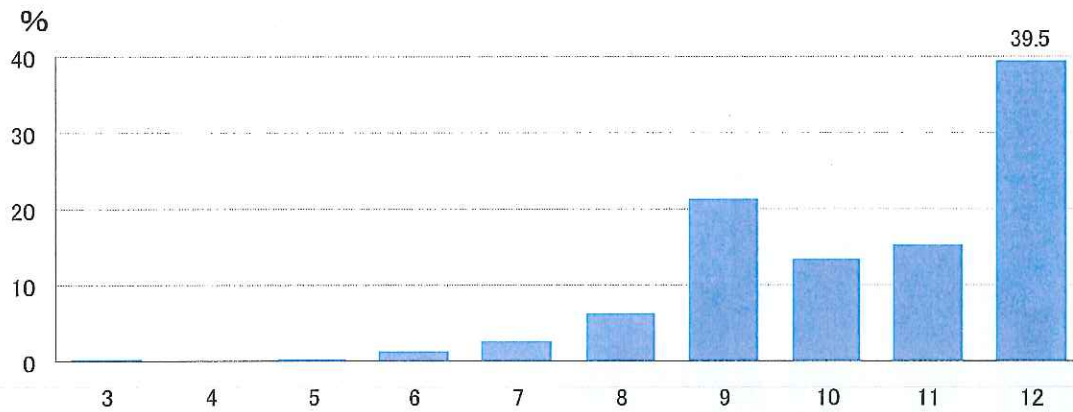
対象人数：194,890人(男65.3%、女34.7%)

平均年齢：42.1歳

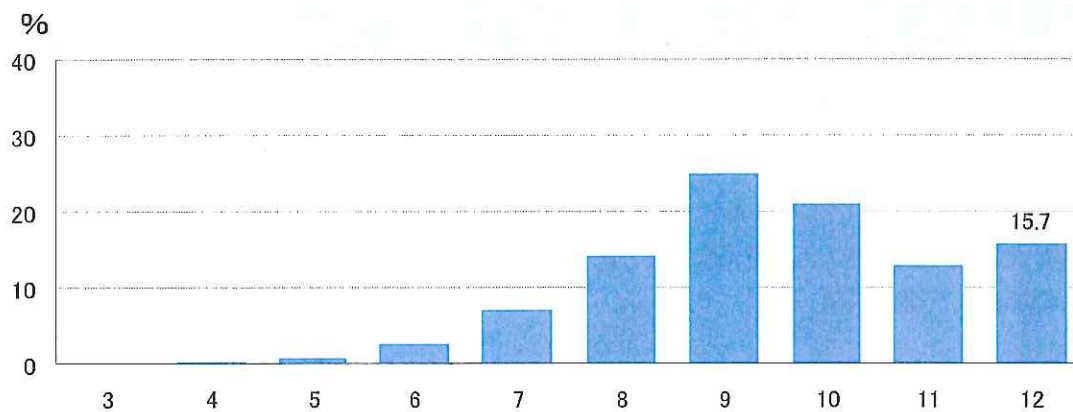


(8) 心理的ストレス反応(9項目)・身体的ストレス反応(2項目)計11項目合計得点が30点以上の者の心理的ストレス反応分割得点または身体的ストレス得点の度数分布

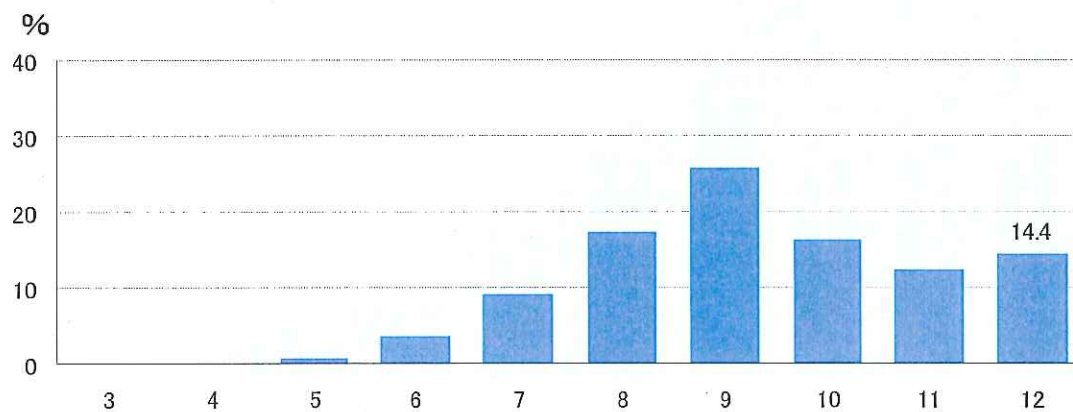
① 疲労(3項目)合計得点



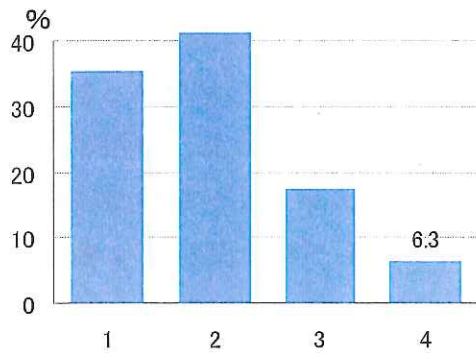
② 不安(3項目)合計得点



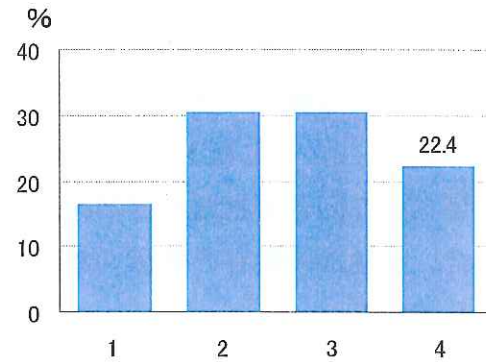
③ 抑うつ(3項目)合計得点



④ 食欲得点



⑤ 睡眠得点



	疲労合計		不安合計		抑うつ合計		食欲がない		よく眠れない	
	30<	30≥	30<	30≥	30<	30≥	30<	30≥	30<	30≥
度数	174,100	20,790	174,100	20,790	174,100	20,790	174,100	20,790	174,100	20,790
平均値	6.1	10.5	5.5	9.5	4.9	9.3	1.2	2.0	1.5	2.6
最小値	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1
最大値	12	12	12	12	12	12	4	4	4	4
パーセンタイル										
25	4.4	9.2	4.1	8.4	3.5	8.1	-	1.2	-	1.7
50	5.9	10.8	5.4	9.5	4.8	9.3	1.2	1.9	1.4	2.6
75	7.5	11.8	6.7	10.8	6.1	10.7	1.7	2.7	2.0	3.5

11項目の合計得点が30点以上の高得点群は疲労合計得点が最大値の12点の者が40%を占めており、「疲労」は3:「しばしば」、4:「いつもあった」と回答する傾向がみられ、逆に、「食欲」については4:「いつもあった」は高得点群においても6%の出現率であり高いストレスレベルに対応する項目であることがうかがわれた。

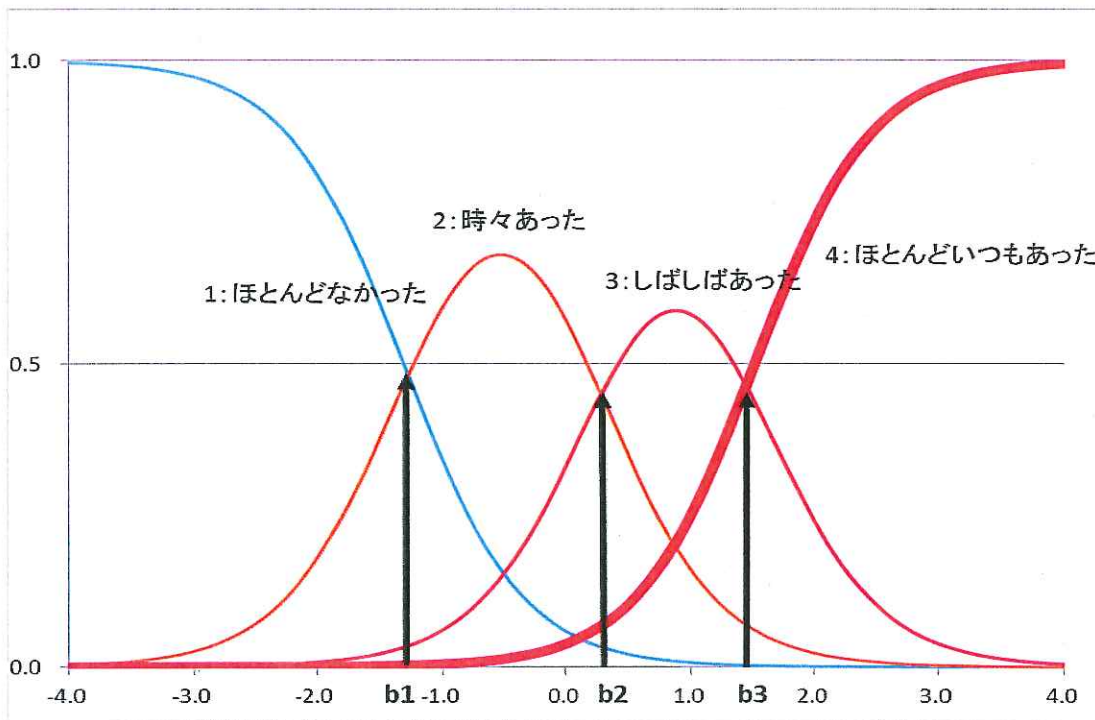
## (9) 項目反応理論に従った各ストレス反応項目の分析

項目反応理論 (Item Response Theory: IRT) はテストやアンケートの作成、実施、評価等に用いられる数理モデルである。ここでは回答肢の 1:「ほとんどなかった」、2:「時々あった」 3:「しばしばあった」 4:「ほとんどいつもあった」の回答に基づいて、評価項目の回答選択肢の発現頻度を測定する項目反応カテゴリー特性曲線を用いて検討した。x 軸は被験者の特徴 (潜在特性値  $\theta$ 、ストレスレベルを反映)、y 軸は反応確率を示している。

疲労「ひどく疲れた」は良好な識別力を示し、隣接する各回答肢の交点  $b_1$  から  $b_2$ 、 $b_2$  から  $b_3$  の間隔は比較的均等になっており、不安「気が張りつめている」以外の心理的ストレス反応はすべて 1 を超え、良好な識別力を示した。

「食欲がない」、「よく眠れない」は 1:「ほとんどなかった」、2:「時々あった」の交点  $b_1$  がプラス側にあり、極端に右側に偏った曲線がみられた。かなり高いストレスレベルになるまで 2:「時々あった」以上の回答が発現せず、3:「しばしばあった」と 4:「ほとんどいつもあった」の回答のストレスレベルの差異は狭い範囲にあった。

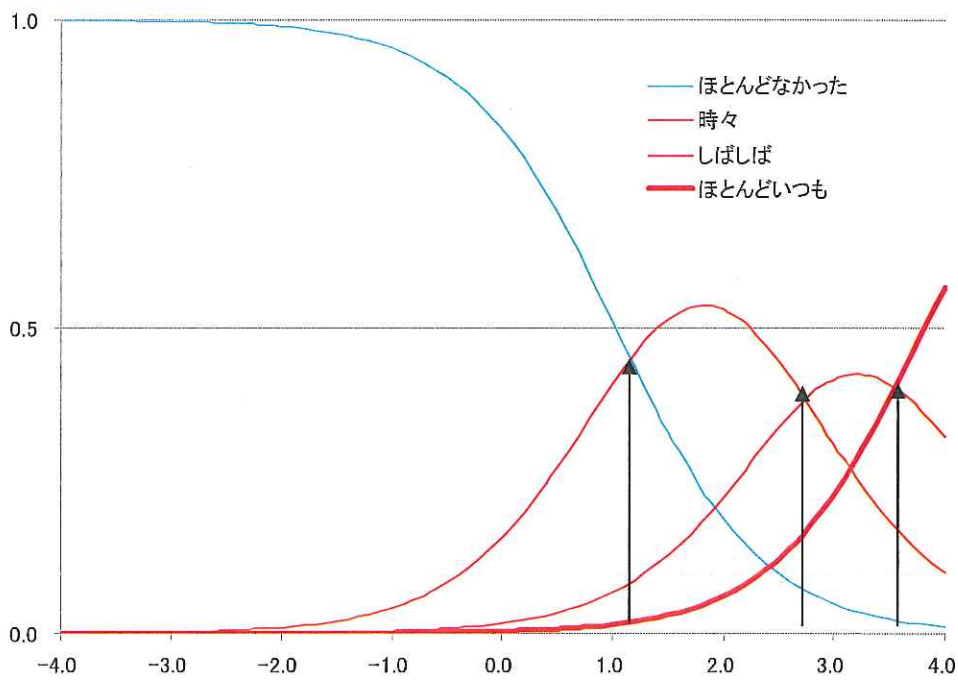
【参考】疲労「ひどく疲れた」の項目反応カテゴリー特性曲線



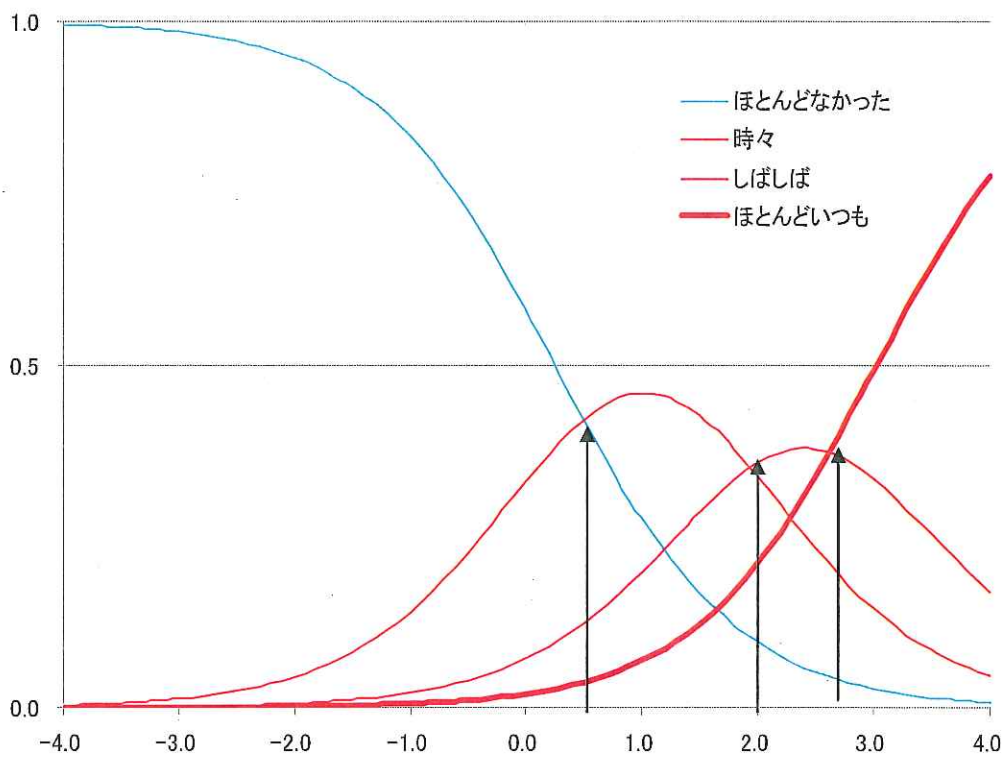
反応パラメーター推定値

	識別力	b1	b2	b3
疲労①ひどく疲れた	1.25	-1.31	0.25	1.52
疲労②へとへとだ	1.25	-0.50	0.71	1.80
疲労③だるい	1.32	-0.80	0.61	1.72
不安①気がはりつめている	0.80	-1.36	0.50	1.99
不安②不安だ	1.26	-0.44	0.94	2.00
不安③落ち着かない	1.38	-0.06	1.23	2.34
抑うつ①ゆううつだ	1.88	-0.23	0.92	1.86
抑うつ②何をするのも面倒だ	1.16	-0.06	1.44	2.55
抑うつ③気分が晴れない	1.63	-0.40	1.00	1.96
食欲がない	0.88	1.03	2.62	3.82
よく眠れない	0.76	0.25	1.79	3.03

① 食欲 (食欲がない)



② 睡眠 (よく眠れない)



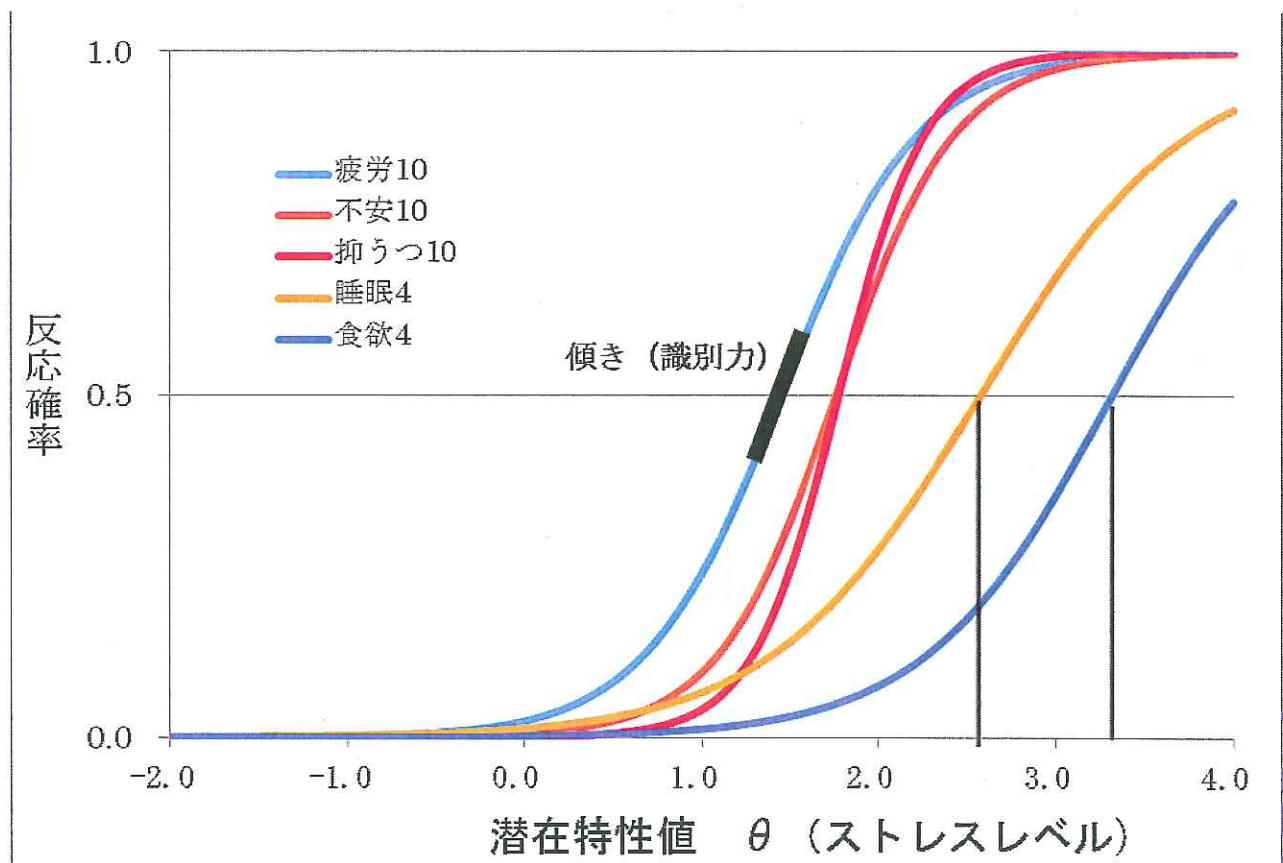


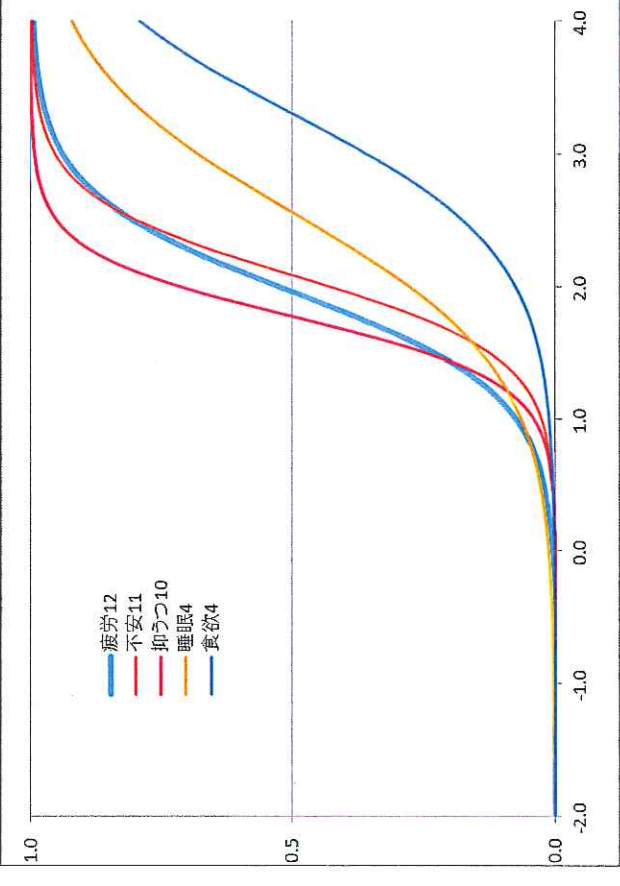
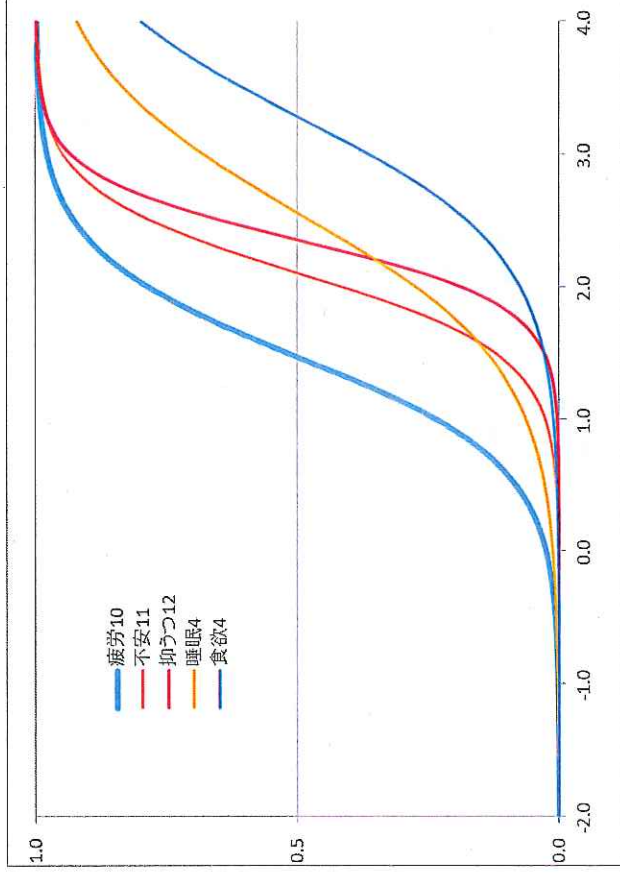
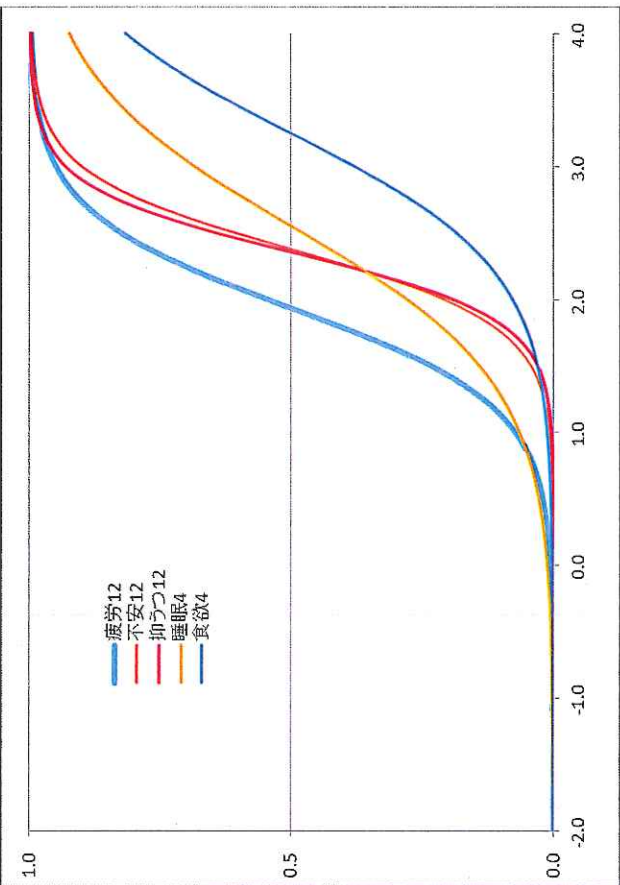
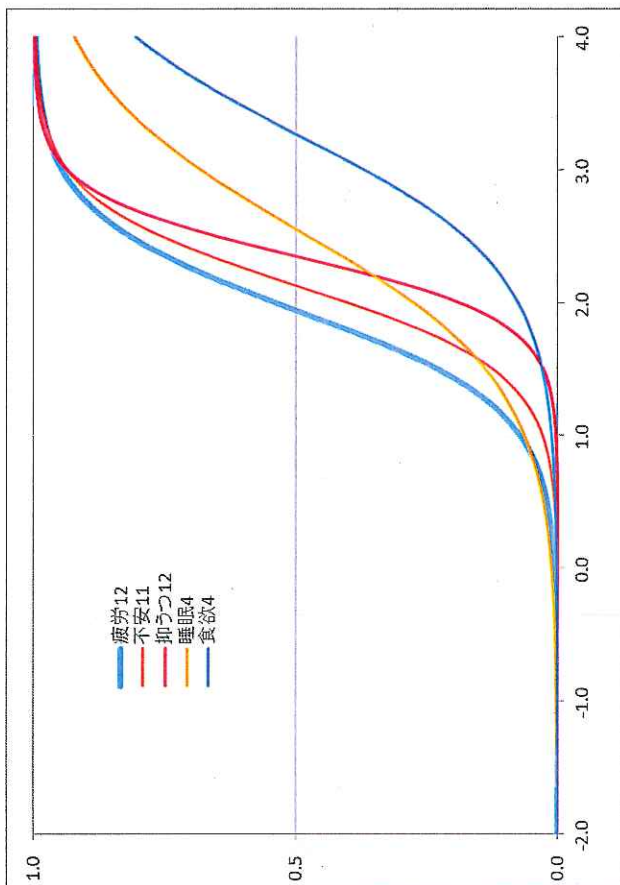
(6) のストレス反応得点の分割得点基準に従い各項目の合計得点について、疲労 10 (0 : 10 点未満、1 : 10 点以上)、不安 10 (0 : 10 点未満、1 : 10 点以上)、抑うつ 10 (0 : 10 点未満、1 : 10 点以上)、よく眠れない 4 (0 : 4 点未満、1 : 4 点以上)、食欲がない 4 (0 : 4 点未満、1 : 4 点以上) と 2 分割し、IRT 2-パラメーターモデルにより検討した。各曲線の反応確率が 0.5 の点の傾き (識別力) を比較すると、抑うつ (2.4) の識別力が高く、次いで不安 (1.7)、疲労 (1.5) が続き、睡眠 (0.9)、食欲 (1.1) の傾きは緩やかであり、幅広いストレスレベルで回答がみられ、鋭敏とは言いがたい。

また、曲線の反応確率 0.5 の点の投影点である潜在特性値  $\theta$  (ストレスレベル) は x 軸の左から疲労、不安、抑うつ、睡眠、食欲の順になっており、疲労、不安、抑うつの反応確率が 0.9 を超えてから、睡眠、食欲は 0.5 となっている。

各分割得点基準に従った項目反応曲線を示した。

### ③ ストレス反応得点の分割基準得点





豊田秀樹 (2003) 項目反応理論 テストと測定の科学、朝倉書店

大友賢二 (1996) 言語テスト・データの新しい分析法「項目応答理論入門」、大修館書店

(10) ストレス反応得点の分割得点基準と選択される者の割合(男女計)

別紙参照

(11) 11項目の合計点・各点数と個人ごとに算出した健康リスクの相関

n=189,235

		量-コントロール	職場の支援	総合健康リスク
合計	9項目合計点	0.499	0.267	0.458
	11項目合計点	0.489	0.283	0.465
分割得点	疲労感3項目合計点	0.471	0.181	0.377
	不安感3項目合計点	0.447	0.197	0.380
	抑うつ3項目合計点	0.379	0.324	0.439
項目	疲労①ひどく疲れた	0.440	0.147	0.334
	疲労②へとへとだ	0.461	0.142	0.345
	疲労③だるい	0.363	0.199	0.334
	不安①気がはりつめている	0.422	0.101	0.295
	不安②不安だ	0.334	0.189	0.314
	不安③落ち着かない	0.344	0.200	0.330
	抑うつ①ゆううつだ	0.360	0.290	0.403
	抑うつ②何をするのも面倒だ	0.281	0.251	0.335
	抑うつ③気分が晴れない	0.347	0.306	0.408
	食欲がない	0.182	0.171	0.229
よく眠れない	0.204	0.225	0.278	

※ 健康リスクについては、別添(P6)の【参考】を参照。

ストレスラーの量・コントロール、サポートの職場の支援及び総合健康リスクと合計得点、分割得点、各項目との相関係数を算出した。量・コントロールは9項目、11項目合計得点、疲労感、不安感と、職場の支援は抑うつと、総合健康リスクは9項目、11項目合計得点、抑うつと強い関連が認められた。

以上。

ストレス反応得点の分割得点基準と選択される者の割合(男女計)

分類基準得点 疲労抑食睡 不安う欲眠	N	分割得点30点以上%																							
		全休	サービス業	その他の製造業業	医療・福祉	飲料・たばこ・飼料製造業	運輸業・郵便業	卸売業・小売業	化学工業	学術研究	教職員(小中高等学校)	業務用機械製造業	金融業・保険業	警察	建設業	公務(他に分類不能)	情報通信機械器具製造業	情報通信業	食料品製造業	生活関連サービス	生産用機械製造業	精密機器製造業	繊維工業	鉄鋼業	電気・ガス
194.890	2,568	2,933	17,831	2,645	9,939	10,327	8,633	2,266	30,375	3,975	10,991	1,299	2,479	28,320	4,708	3,726	5,735	3,264	3,662	1,068	2,485	1,238	1,500	3,874	9,277
42.1	49.0	41.5	39.7	40.3	42.0	44.0	42.0	41.8	43.5	40.8	41.8	38.4	42.7	44.4	41.8	39.2	41.7	41.6	38.8	42.5	39.6	40.6	45.2	39.1	41.5
65.3	71.8	80.0	24.0	70.6	84.2	49.9	86.6	92.1	48.3	89.2	52.4	92.4	87.8	64.4	76.8	73.5	60.4	64.1	93.1	80.6	73.9	94.8	86.2	76.3	92.1
10.7	6.0	7.9	15.5	9.3	10.0	9.3	8.0	9.5	11.9	9.1	11.1	3.5	7.2	10.8	9.8	12.0	11.0	8.4	9.5	9.8	12.0	7.4	8.5	11.6	11.4
17.3%	11.3%	13.0%	25.3%	15.2%	15.7%	15.2%	12.9%	14.6%	21.7%	14.1%	17.2%	6.2%	10.6%	16.5%	14.8%	17.8%	18.2%	14.0%	14.4%	16.6%	17.5%	12.0%	13.2%	13.2%	17.8%
16.7%	10.9%	12.3%	24.0%	14.8%	15.1%	14.8%	12.3%	13.8%	21.4%	13.5%	16.5%	6.1%	10.3%	16.0%	14.2%	17.0%	17.6%	13.5%	13.9%	16.0%	16.7%	11.6%	12.7%	12.7%	16.9%
16.5%	10.7%	12.1%	24.3%	14.6%	14.8%	14.6%	12.1%	13.4%	21.2%	13.3%	16.3%	6.0%	10.2%	15.7%	13.8%	16.9%	17.3%	13.4%	13.6%	15.6%	16.5%	11.5%	12.6%	12.6%	16.4%
16.0%	9.7%	12.1%	24.7%	13.8%	14.5%	13.8%	11.7%	13.4%	20.5%	12.8%	16.0%	5.0%	9.4%	15.3%	13.6%	16.2%	16.3%	12.6%	13.1%	14.0%	15.9%	10.9%	12.0%	12.0%	16.4%
15.3%	9.1%	11.4%	23.0%	13.3%	13.7%	13.3%	11.0%	12.5%	20.2%	12.0%	15.1%	4.8%	8.9%	14.7%	13.0%	15.2%	15.6%	11.9%	12.4%	13.4%	15.0%	10.3%	11.5%	11.5%	15.3%
15.0%	8.8%	11.2%	22.6%	13.0%	13.3%	13.1%	10.7%	12.1%	20.0%	11.9%	14.8%	4.8%	8.9%	14.4%	12.6%	14.9%	15.2%	11.8%	12.0%	12.9%	14.8%	10.1%	11.4%	11.4%	14.7%
15.6%	9.2%	11.8%	23.3%	13.4%	13.9%	13.3%	11.3%	13.1%	20.2%	12.5%	15.6%	4.5%	9.3%	15.0%	13.1%	15.6%	15.9%	12.0%	12.6%	13.6%	15.3%	10.5%	11.5%	11.5%	15.4%
14.6%	8.4%	11.0%	22.4%	12.8%	12.9%	12.7%	10.6%	12.1%	19.8%	11.7%	14.6%	4.2%	8.7%	14.3%	12.4%	14.5%	15.0%	11.3%	12.0%	12.9%	14.4%	9.9%	10.9%	10.9%	14.4%
14.5%	8.1%	10.8%	22.0%	12.6%	12.6%	12.4%	10.2%	11.6%	19.5%	11.5%	14.3%	4.2%	8.6%	14.0%	11.9%	14.2%	14.5%	11.1%	11.6%	12.5%	14.2%	9.6%	10.5%	10.5%	14.0%
15.0%	10.1%	11.6%	21.8%	13.3%	13.9%	13.2%	11.1%	12.9%	18.0%	12.1%	15.1%	5.5%	9.4%	14.6%	13.0%	15.9%	16.2%	12.5%	12.8%	14.3%	15.3%	10.4%	11.8%	11.8%	15.6%
14.3%	9.7%	10.7%	20.9%	12.9%	13.0%	12.7%	10.4%	12.0%	17.6%	11.3%	14.2%	5.4%	8.9%	13.9%	12.3%	14.9%	15.4%	11.9%	12.1%	13.6%	14.5%	9.9%	11.2%	11.2%	14.6%
14.0%	9.5%	10.4%	20.5%	12.7%	12.7%	12.5%	10.1%	11.6%	17.3%	11.1%	13.9%	5.3%	8.8%	13.6%	11.8%	14.6%	15.1%	11.8%	11.8%	13.2%	14.2%	9.6%	11.1%	11.1%	14.1%
13.4%	8.3%	10.7%	19.9%	11.8%	12.4%	11.6%	9.8%	11.7%	16.6%	10.6%	13.6%	4.3%	8.0%	13.2%	11.6%	14.0%	14.0%	10.8%	11.3%	11.7%	13.2%	9.1%	10.5%	10.5%	14.1%
12.6%	7.7%	9.7%	18.8%	11.2%	11.4%	11.0%	8.9%	10.5%	16.0%	9.6%	12.5%	4.1%	7.4%	12.4%	10.8%	12.7%	13.0%	10.1%	10.4%	10.9%	12.2%	8.4%	9.9%	9.9%	12.9%
12.2%	7.5%	9.3%	18.3%	10.9%	10.9%	10.8%	8.5%	10.1%	15.7%	9.4%	12.0%	4.0%	7.3%	12.0%	10.2%	12.3%	12.5%	9.9%	10.6%	10.4%	11.8%	8.1%	9.7%	9.7%	12.2%
12.9%	7.7%	10.3%	19.3%	11.3%	11.7%	11.0%	9.3%	11.2%	16.1%	10.3%	13.1%	3.6%	7.8%	12.8%	11.0%	13.3%	13.5%	10.1%	10.9%	11.2%	12.6%	8.7%	10.1%	10.1%	13.1%
12.0%	6.9%	9.3%	18.1%	10.5%	10.5%	10.2%	8.3%	10.0%	15.5%	9.2%	11.8%	3.3%	7.1%	11.9%	10.0%	12.0%	12.3%	9.3%	9.9%	10.3%	11.6%	7.9%	9.2%	9.2%	11.7%
11.5%	6.7%	8.9%	17.5%	10.2%	10.0%	9.9%	7.9%	9.4%	15.1%	9.0%	11.4%	3.2%	6.9%	11.5%	9.3%	11.4%	11.7%	8.9%	9.4%	9.8%	11.0%	7.5%	8.7%	8.7%	11.0%
13.3%	9.5%	10.7%	19.2%	11.8%	12.7%	12.0%	10.3%	12.1%	14.8%	10.7%	13.7%	5.1%	8.9%	13.3%	12.0%	15.1%	14.5%	11.6%	11.7%	12.6%	13.0%	9.6%	11.2%	11.2%	14.3%
12.5%	9.1%	9.6%	18.1%	11.2%	11.8%	11.4%	9.5%	11.1%	14.2%	9.9%	12.6%	4.9%	8.4%	12.5%	11.2%	13.9%	13.5%	10.9%	10.9%	11.8%	12.8%	9.0%	10.6%	10.6%	13.1%
12.2%	8.9%	9.3%	17.5%	10.9%	11.4%	11.1%	9.2%	10.8%	13.9%	9.7%	12.2%	4.8%	8.2%	12.2%	10.6%	13.6%	13.1%	10.6%	10.5%	11.4%	12.5%	8.7%	10.5%	10.5%	12.5%
11.6%	7.7%	9.6%	17.0%	10.2%	11.1%	10.3%	8.7%	10.9%	12.9%	9.2%	12.2%	3.7%	7.4%	11.7%	10.4%	12.8%	12.1%	9.8%	10.6%	9.7%	11.6%	8.2%	9.9%	9.9%	12.5%
10.6%	7.1%	8.4%	15.6%	9.2%	10.0%	9.5%	7.7%	9.7%	12.2%	8.1%	10.8%	3.5%	6.7%	10.7%	9.5%	11.3%	10.8%	8.9%	8.9%	8.8%	10.3%	7.4%	9.1%	9.1%	11.0%
10.1%	6.8%	8.0%	14.9%	8.7%	9.5%	9.2%	7.2%	9.2%	11.8%	7.9%	10.2%	3.4%	6.5%	10.3%	8.9%	10.7%	10.3%	8.5%	8.4%	8.3%	9.7%	7.0%	8.9%	8.9%	10.6%
11.0%	7.1%	9.2%	16.2%	9.4%	10.3%	9.5%	8.1%	10.4%	12.3%	8.6%	11.6%	3.0%	7.2%	11.2%	9.7%	11.9%	11.5%	8.9%	9.6%	9.2%	10.9%	7.8%	9.3%	9.3%	11.4%
9.8%	6.3%	7.9%	14.7%	8.4%	9.0%	8.6%	7.0%	9.1%	11.5%	7.7%	10.0%	2.7%	6.4%	10.1%	8.6%	10.4%	10.1%	7.8%	8.3%	7.9%	9.5%	6.9%	8.3%	8.3%	9.7%
9.2%	6.0%	7.5%	13.9%	7.9%	8.5%	8.2%	6.5%	8.4%	11.0%	7.4%	9.4%	2.6%	6.2%	9.6%	7.8%	9.7%	9.4%	7.4%	7.8%	7.4%	8.5%	6.4%	7.7%	7.7%	8.9%



- ✓ 質問にはもれなくご回答ください。
- ✓ 封筒にはチェックシート以外は何も入れないでください。
- ✓ 封筒には何も記入しないでください。

利用者欄はご希望により変更することが可能です。

また、事前に利用者データ (excel) を頂きましたら、所属、名前等を予め印字いたします。ご相談ください。

利用者欄

事業場名

所属

個人番号 (社員番号)

記入日 年 月 日

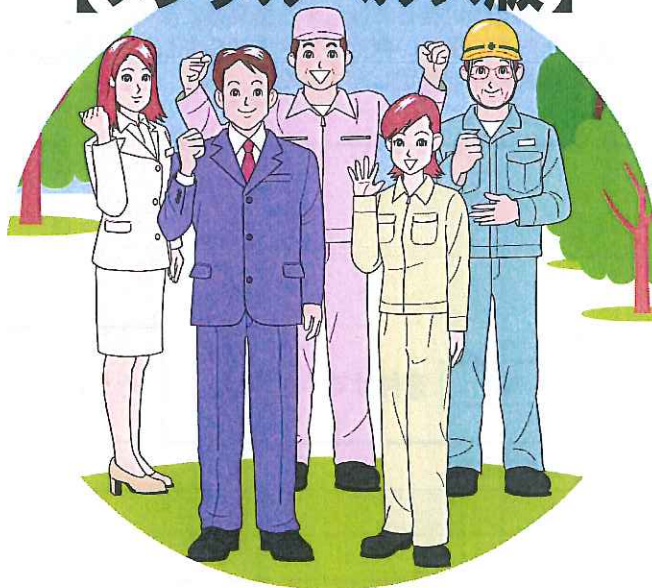
フリガナ

名前

男・女 生年月日 (西暦) 年 月 日

# 中災防 ウェルネスチェックシート

## 【メンタルヘルス版】



＜お知らせとお願い＞

＜お知らせとお願い＞の欄にご希望の項目を追加することが可能です。

- ①中災防ヘルスアドバイスサービスは、このチェックシートの各質問に対するあなたのお答えに基づき、ご自身の心とからだのセルフケアにお役立ていただくためのアドバイスを「あなたのストレスプロフィール」に記載してお返すものです。
- ②質問にはもれなくご回答ください。未記入や記入誤りがあった場合には、評価の精度が下がったり、判定ができないことがあります。
- ③このチェックシートにお答えいただいた個人情報を含むデータは中災防が3年間保管します。あなたの同意がない限り、あなたが所属する事業場の担当者から説明された目的以外で使用したり、第三者に当該データを提供することはありません。
- ④ただし、中災防は当該データを、公衆衛生の向上のための学術研究等に使用するため、特定の個人が識別できないように匿名化し、利用又は第三者への提供をすることがあります。
- ⑤事業場担当者の説明と上記①～④についてご承諾いただける場合は、右上の利用者欄と次ページからの質問に対するお答えをご記入のうえ、専用封筒に封入して事業場担当者にご提出ください。ご承諾いただけない場合は、未記入のまま事業場担当者までご返却ください。
- ⑥専用封筒にはチェックシート以外は何も入れないようお願いいたします。また、同封筒には何も記入しないようお願いいたします。

ご希望により御社名、部署をお入れすることが出来ます

< 記入上の注意 >

選択肢の枠内に1つだけ  をご記入ください。

せっかくご回答いただいたも、「正しくない記入例」のような回答では判別できず未回答扱いとなり、集計できませんので、ご注意ください。

正しい記入例

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
	✓	✓		

正しくない記入例

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
	✓	✓		
				✓
✓				

- 未記入
- 2つ以上の欄にチェック
- 欄の枠線上にチェック
- 欄外にチェック

※正しく記入されていない場合には後日お返しの結果票に次のようなコメントが表示されます。  
「未回答項目があったため、正しい判定ができませんでした。記載されたコメントはご回答いただいた項目のみで判定したものです。」

①あなたの仕事についてうかがいます。  
最もあてはまるものに  を付けてください。

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない				
2. 時間内に仕事が処理しきれない				
3. 一生懸命働かなければならない				
4. かなり注意を集中する必要がある				
5. 高度な知識や技術が必要なむずかしい仕事だ				
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない				
7. からだを大変よく使う仕事だ				
8. 自分のペースで仕事ができる				
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる				
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる				
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない				
12. 私の部署内で意見のくい違いがある				
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない				
14. 私の職場の雰囲気は友好的である				
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない				
16. 仕事の内容は自分にあっている				
17. 働きがいのある仕事だ				



②最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに  を付けてください。

	ほとんどなかった	時々あった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
1. 活気がわいてくる				
2. 元気がいっぱいだ				
3. 生き生きする				
4. 怒りを感じる				
5. 内心腹立たしい				
6. イライラしている				
7. ひどく疲れた				
8. へとへとだ				
9. だるい				
10. 気がはりつめている				
11. 不安だ				
12. 落ち着かない				
13. ゆううつだ				
14. 何をしても面倒だ				
15. 物事に集中できない				
16. 気分が晴れない				
17. 仕事に手につかない				
18. 悲しいと感じる				
19. めまいがする				
20. 体のふしぶしが痛む				
21. 頭が重かったり頭痛がする				
22. 首筋や肩がこる				
23. 腰が痛い				
24. 目が疲れる				
25. 動悸や息切れがする				
26. 胃腸の具合が悪い				
27. 食欲がない				
28. 便秘や下痢をする				
29. よく眠れない				

③あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに  を付けてください。

イ. 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

	非常に	かなり	多少	全くない
1. 上司				
2. 職場の同僚				
3. 配偶者、家族、友人等				

ロ. あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

	非常に	かなり	多少	全くない
1. 上司				
2. 職場の同僚				
3. 配偶者、家族、友人等				

ハ. あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

	非常に	かなり	多少	全くない
1. 上司				
2. 職場の同僚				
3. 配偶者、家族、友人等				

ニ. 満足度について

	満足	まあ満足	やや不満足	不満足
1. 仕事に満足だ				
2. 家庭生活に満足だ				

④心の健康の問題について何か相談したいことがありますか。

1. 相談したいことはない
2. 相談したいことはあるが、今すぐ相談しようとは思わない
3. 相談したいことがあり、今すぐ(例えば1か月以内)にでも相談したい
4. その他



# 別添 2

## 【参考】健康リスク（仕事のストレス判定図）について

### 質問票

あなたの性別に○をつけてください	1) 男性	2) 女性
------------------	-------	-------

あなたのお仕事についてうかがいます。最もあてはまる回答の欄に○を記入して下さい。

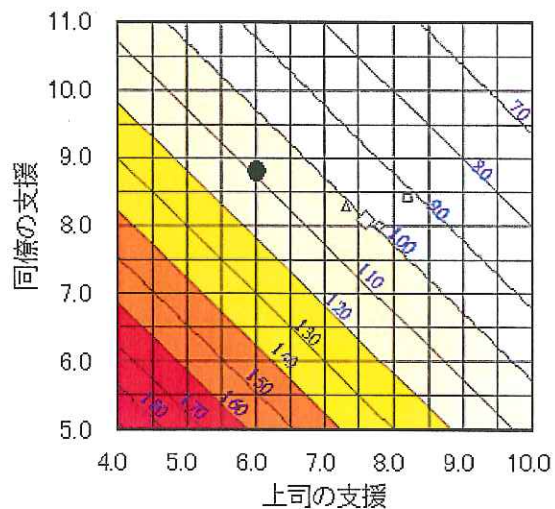
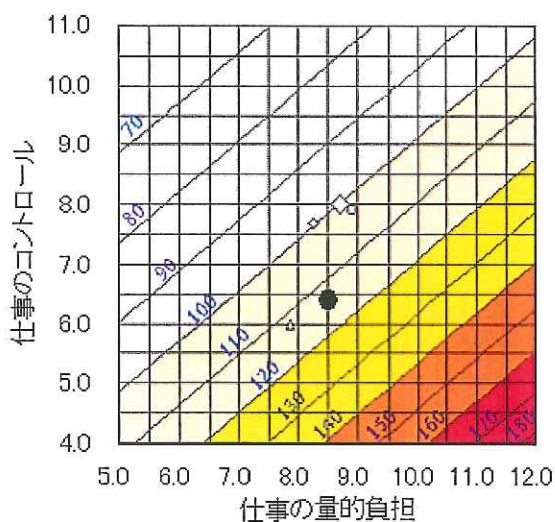
	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
(1) 一生懸命働かなければならない				
(2) 非常にたくさんの仕事をしなければならない				
(3) 時間内に仕事が処理しきれない				
(4) 自分のペースで仕事ができる				
(5) 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる				
(6) 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる				

量-コントロール

あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまる回答の欄に○を記入して下さい。

	非常に	かなり	多少	全くない
次の人たちとはどのくらい気軽に話せますか？	(7) 上司			
	(8) 職場の同僚			
あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？	(9) 上司			
	(10) 職場の同僚			
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか？	(11) 上司			
	(12) 職場の同僚			

職場の支援



職場名	経理	人数	20名
尺度	平均点数	健康リスク(全国平均=100とした場合)	
量的負荷	8.5	量-コントロール判定図	総合健康リスク (A)×(B)/100
コントロール	6.4	(A)	
上司の支援	6.0	職場の支援判定図	123
同僚の支援	8.8	(B)	