

「職場以外の心理的負荷評価表」の見直し(たたき台)

| 出来事の種類 | 項目番号 | 現行 | | 改正案 | | 備考 |
|-----------------|------|------------------------------------|-------|----------------|-------|--------------------|
| | | 具体的出来事 | 負荷の強度 | 具体的出来事 | 負荷の強度 | |
| ①自分の出来事 | 1 | 離婚又は夫婦が別居した | Ⅲ | | | |
| | 2 | 自分が重い病気やケガをした又は流産した | Ⅲ | | | |
| | 3 | 自分が病気やケガをした | Ⅱ | | | |
| | 4 | 夫婦のトラブル、不和があった | Ⅰ | | | |
| | 5 | 自分が妊娠した | Ⅰ | | | |
| | 6 | 定年退職した | Ⅰ | | | |
| ②自分以外の家族・親族の出来事 | 7 | 配偶者や子供、親又は兄弟が死亡した | Ⅲ | | | |
| | 8 | 配偶者や子供が重い病気やケガをした | Ⅲ | | | |
| | 9 | 親類の誰かで世間的にまずいことをした人が出た | Ⅲ | | | |
| | 10 | 親族との付き合いで困ったり、辛い思いをしたことがあった | Ⅱ | | | |
| | 11 | (新規追加) | | 「親が重い病気やケガをした」 | Ⅱ | 「親が重い病気やケガをした」等を反映 |
| | 12 | 家族が離婚した又はその話が具体化した | Ⅰ | | | |
| | 13 | 子供の入試・進学があった又は子供が受験勉強を始めた | Ⅰ | | | |
| | 14 | 親子の不和、子供の問題行動、非行があった | Ⅰ | | | |
| ③金銭関係 | 15 | 家族が増えた(子供が産まれた)又は減った(子供が独立して家を離れた) | Ⅰ | | | |
| | 16 | 配偶者が仕事を始めた又は辞めた | Ⅰ | | | |
| | 17 | 多額の財産を損失した又は突然大きな支出があった | Ⅱ | | | |
| | 18 | 収入が減少した | Ⅱ | | | |
| ④事件、事故、災害の体験 | 19 | 借金返済の遅れ、困難があった | Ⅰ | | | |
| | 20 | 住宅ローン又は消費者ローンを借りた | Ⅰ | | | |
| | 21 | 天災や火災などにあった又は犯罪に巻き込まれた | Ⅲ | | | |
| | 22 | 自宅に泥棒が入った | Ⅱ | | | |
| ⑤住環境の変化 | 23 | 交通事故を起こした | Ⅱ | | | |
| | 24 | 軽度の法律違反をした | Ⅰ | | | |
| | 25 | 騒音等、家の周囲の環境(人間環境を含む)が悪化した | Ⅱ | | | |
| | 26 | 引越した | Ⅱ | | | |
| ⑥他人との人間関係 | 27 | 家屋や土地を売買した又はその具体的な計画が持ち上がった | Ⅰ | | | |
| | 28 | 家族以外の人(知人、下宿人など)と一緒に住むようになった | Ⅰ | | | |
| | 29 | 友人、先輩に裏切られショックを受けた | Ⅱ | | | |
| | 30 | 親しい友人、先輩が死亡した | Ⅱ | | | |
| | 31 | 失恋、異性関係のもつれがあった | Ⅱ | | | |
| | 32 | 隣近所とのトラブルがあった | Ⅱ | | | |