

職業性ストレス簡易調査票

CHECK → あなたのストレスの程度をチェックしてみましょう

A 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	そ ま あ だ	ち や 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	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1	2	3	4
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	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やりかたを決める事ができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
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	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

B 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。

	な か つ た	ほ と ん ど	あ つ た	と き ど き	あ つ た	し ば し ば	ほ と ん ど	い つ も あ つ た
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4				
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4				
3. 生き生きする	1	2	3	4				
4. 怒りを感じる	1	2	3	4				
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4				
6. イライラしている	1	2	3	4				
7. ひどく疲れた	1	2	3	4				
8. へとへとだ	1	2	3	4				
9. だるい	1	2	3	4				
10. 気がはりつめている	1	2	3	4				
11. 不安だ	1	2	3	4				
12. 落ち着かない	1	2	3	4				
13. ゆううつだ	1	2	3	4				
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4				
15. 物事に集中できない	1	2	3	4				
16. 気分が晴れない	1	2	3	4				