

「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			