

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 | | | | |

| | | | | |
|------------------|---|---|---|---|
| 17. 仕事が手につかない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 悲しいと感じる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. めまいがする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. 体のふしぶしが痛む | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. 頭が重かったり頭痛がする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. 首筋や肩がこる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. 腰が痛い | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. 目が疲れる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. 動悸や息切れがする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. 胃腸の具合が悪い | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. 食欲がない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. 便秘や下痢をする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. よく眠れない | 1 | 2 | 3 | 4 |

C 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。

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 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 職場の同僚 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

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？

| | | | | |
|---------------|---|---|---|---|
| 4. 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 職場の同僚 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

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いきいてくれますか？

| | | | | |
|---------------|---|---|---|---|
| 7. 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 職場の同僚 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 配偶者、家族、友人等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

D 満足度について

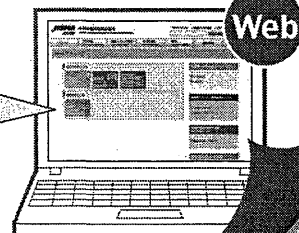
| | 満足 | まあ満足 | やや満足 | 不満足 |
|-------------|----|------|------|-----|
| 1. 仕事に満足だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 家庭生活に満足だ | 1 | 2 | 3 | 4 |

職業性
ストレス
簡易評価ページ

A、Bのストレスの判定については、中災防ホームページの
Webでチェック「職業性ストレス簡易評価ページ」
(http://www.jisha.or.jp/web_ch/index.html)を参照ください。

アクセス方法

中災防ホームページ ▶ Webでチェック ▶ 職業性ストレス簡易評価ページ



職業性ストレス簡易調査の結果(例)

〇〇 〇〇 殿

4

低い/少ない やや低い/少ない 普通 やや高い/多い 高い/多い

【ストレスの原因と考えられる因子】

- 心理的な仕事の負担(量)
- 心理的な仕事の負担(質)
- 自覚的な身体的負担度
- 職場の対人関係でのストレス
- 職場環境によるストレス
- 仕事のコントロール度★
- あなたの技能の活用度★
- あなたが感じている仕事の適性度★
- 働きがい★

【ストレスによっておこる心身の反応】

- 活気★
- イライラ感
- 疲労感
- 不安感
- 抑うつ感
- 身体愁訴

【ストレス反応に影響を与える他の因子】

- 上司からのサポート★
- 同僚からのサポート★
- 家族や友人からのサポート★
- 仕事や生活の満足度★

| | 低い/少ない | やや低い/少ない | 普通 | やや高い/多い | 高い/多い |
|------------------|--------|----------|----|---------|-------|
| 心理的な仕事の負担(量) | | ○ | | | ■ |
| 心理的な仕事の負担(質) | | | ○ | | ■ |
| 自覚的な身体的負担度 | | | ○ | | ■ |
| 職場の対人関係でのストレス | | | | | ○ |
| 職場環境によるストレス | | | | ○ | ■ |
| 仕事のコントロール度★ | ■ | | ○ | | |
| あなたの技能の活用度★ | ■ | | ○ | | |
| あなたが感じている仕事の適性度★ | ■ | | ○ | | |
| 働きがい★ | ■ | | ○ | | |
| 活気★ | ■ | | ○ | | |
| イライラ感 | | | ○ | | ■ |
| 疲労感 | | | ○ | | ■ |
| 不安感 | | | ○ | | ■ |
| 抑うつ感 | | | ○ | | ■ |
| 身体愁訴 | | | ○ | | ■ |
| 上司からのサポート★ | ■ | | ○ | | |
| 同僚からのサポート★ | ■ | | ○ | | |
| 家族や友人からのサポート★ | ■ | | ○ | | |
| 仕事や生活の満足度★ | ■ | | ○ | | |