

# 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★	■		○		