

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 や 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 ほ と ん ど な か つ た	あ と き ど き あ つ た	あ し は し は あ つ た	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. 気のはりつめている	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 | 満た
まあ | 不
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 |



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★	■		○		