**資料　職業性ストレス簡易調査票**

**①職業性ストレス簡易調査票（57項目）**

**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 そま ちや ち

う うあ がや が

だ だ う 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

「時間内」を「納期・工期・期日等（それまでに発生する各種業務の締切含む）」に置き換えてご回答ください。

1. 一生懸命働かなければならない １ ２ ３ ４
2. かなり注意を集中する必要がある １ ２ ３ ４
3. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ １ ２ ３ ４
4. 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

「勤務時間」を「業務時間」に置き換えてご回答ください。

1. からだを大変よく使う仕事だ １ ２ ３ ４
2. 自分のペースで仕事ができる １ ２ ３ ４
3. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる １ ２ ３ ４
4. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる １ ２ ３ ４

「職場の仕事の方針」を「仕事の発注者・仲介業者の意向」に置き換えてご回答ください。

1. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない １ ２ ３ ４
2. 私の部署内で意見のくい違いがある １ ２ ３ ４

「私の部署内」を「仕事の発注者・仲介業者・付き合いのある同業者等との間」に置き換えてご回答ください。

1. 私の部署と他の部署とはうまが合わない １ ２ ３ ４

「私の部署と他の部署」を「自分が受注する仕事について、仕事の発注者・仲介業者・付き合いのある同業者等と、他の関係者」に置き換えてご回答ください。

1. 私の職場の雰囲気は友好的である １ ２ ３ ４

「私の職場」を「私の仕事の関係者間」に置き換えてご回答ください。

1. 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

「職場の作業環境」を「仕事の作業環境」に置き換えてご回答ください。

1. 仕事の内容は自分にあっている １ ２ ３ ４
2. 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 し ほ

かと あき あば いと

っん っど っし つん

たど たき たば もど

あ

っ

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**。

本項の設問は、以下のとおり置き換えて回答してください。

＊問１、４、７：「上司」

→　「仕事の発注者（個人含む）や仲介業者」

＊問２、５、８ ：「職場の同僚」

→　「一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者」

非 か 多 全

常 な く

に り 少 な

い

少 な

に り 少 な

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

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 満ま 不や 不

あ 満や 満

足 足 足 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