

ストレスに関連する症状・不調として確認することが 適当な項目について

○労働者のストレスに関連する症状・不調を確認するための項目

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。

	ほとんども なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんども あった	
1 ひどく疲れた	1	2	3	4	疲労
2 へとへとだ	1	2	3	4	
3 だるい	1	2	3	4	
4 気がはりつめている	1	2	3	4	不安
5 不安だ	1	2	3	4	
6 落ち着かない	1	2	3	4	
7 ゆううつだ	1	2	3	4	抑うつ
8 何をするのも面倒だ	1	2	3	4	
9 気分が晴れない	1	2	3	4	

※出典 ストレスに関連する症状・不調として確認することが適当な項目等に関する調査研究報告書