

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？

	1	2	3	4
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？

	1	2	3	4
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	やや不満	不満
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

