

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 かと つん たど	と あき っど たき	し あば っし たば	ほ いと つん もど あ った た	
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4	4 (1⇒4)
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4	4 (1⇒4)
3. 生き生きする	1	2	3	4	4 (1⇒4)
4. 怒りを感じる	1	2	3	4	2
5. 内心腹立たい	1	2	3	4	3
6. イライラしている	1	2	3	4	3
7. ひどく疲れた	1	2	3	4	4
8. へとへとだ	1	2	3	4	4
9. だるい	1	2	3	4	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4	3
11. 不安だ	1	2	3	4	3
12. 落ち着かない	1	2	3	4	4
13. ゆううつだ	1	2	3	4	4
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4	3
16. 気分が晴れない	1	2	3	4	3
17. 仕事に手につかない	1	2	3	4	2
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4	2
19. めまいがする	1	2	3	4	2
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4	2
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4	3
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4	3
24. 目が疲れる	1	2	3	4	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4	2
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4	3
27. 食欲がない	1	2	3	4	3
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4	3
29. よく眠れない	1	2	3	4	3

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。

	非 常 に	か な り	多 少	全 く な い	
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	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4	3
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4	3
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	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4	3
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4	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	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4	3
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4	3

計算例

- それでは、実際に計算をしてみましょう。
ここでは、1 で用いた回答例の場合に、どのように評価点を算出し、高ストレス者の選定を行うかについて紹介します。
- まず、回答例の点数をもとに評価点を算出します。
たとえば、「心理的な仕事の負担（量）」の場合、「15-（1（No.1 の点数）+1（No.2 の点数）+2（No.3 の点数））=11」となりますので、「10-11」を「○」で囲みます。その他の尺度についても同様に計算すると、下表の「○」で囲んだとおりとなり、評価点は表の右側に記載しているとおりとなります。
- これをもとに、領域「A」、「B」、「C」の評価点の合計点を算出すると、それぞれ 21 点、7 点、4 点となります。
- 最後に、領域ごとの合計点を、前ページの評価基準の設定例（その 2）に照らし合わせると、領域 B の合計点数が 7 点ですから基準㉑（12 点以下）を満たしており、また、領域 A と C の合算が 25 点ですから基準㉒（26 点以下）も満たしていますので、高ストレス者ということになります。

【素点換算表に基づく評価点の算出方法】

（男性用）

尺度	計算 (No.は質問項目番号)	低い／ 少い	やや低い ／少い	普通	やや高い ／多い	高い／ 多い	評価点
A 【ストレスの原因と考えられる因子】							
	評価点	5	4	3	2	1	
心理的な仕事の負担(量)	15-(No.1+No.2+No.3)	3-5	6-7	8-9	10-11	12	2
心理的な仕事の負担(質)	15-(No.4+No.5+No.6)	3-5	6-7	8-9	10-11	12	3
自覚的な身体的負担度	5-No.7		1	2	3	4	4
職場の対人関係でのストレス	10-(No.12+No.13)+No.14	3	4-5	6-7	8-9	10-12	2
職場環境によるストレス	5-No.15		1	2	3	4	3
	評価点	1	2	3	4	5	
仕事のコントロール度	15-(No.8+No.9+No.10)	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	2
技能の活用度	No.11	1	2	3	4		2
仕事の適性度	5-No.16	1	2	3		4	2
働きがい	5-No.17	1	2	3		4	1
B 【ストレスによっておこる心身の反応】							
	評価点	1	2	3	4	5	
活気	No.1+No.2+No.3	3	4-5	6-7	8-9	10-12	1
	評価点	5	4	3	2	1	
イライラ感	No.4+No.5+No.6	3	4-5	6-7	8-9	10-12	2
疲労感	No.7+No.8+No.9	3	4	5-7	8-10	11-12	1
不安感	No.10+No.11+No.12	3	4	5-7	8-9	10-12	1
抑うつ感	No.13～No.18 の合計	6	7-8	9-12	13-16	17-24	1
身体愁訴	No.19～No.29 の合計	11	12-15	16-21	22-26	27-44	1
C 【ストレス反応に影響を与える他の因子】							
	評価点	1	2	3	4	5	
上司からのサポート	15-(No.1+No.4+No.7)	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	1
同僚からのサポート	15-(No.2+No.5+No.8)	3-5	6-7	8-9	10-11	12	2
家族・友人からのサポート	15-(No.3+No.6+No.9)	3-6	7-8	9	10-11	12	1

※素点換算表には「仕事や生活の満足度」の項目がありません。

定に当たっては使用しません。