

介護職リーダー育成プログラム

# セルフメンタルヘルス

ストレスとコーピング

【通学 3 日目】 11:30~12:30

# 1 ストレスチェックをしよう

## 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 う だ	そま うあ だ	ちや がや 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・やり方を決めることができる-----	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く合わない-----	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 かと っん 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
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。

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 |
| 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 ま あ 足	不 や 満 や 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 |

# 数値基準に基づいて「高ストレス者」を選定する方法

(ストレスチェック制度実施マニュアルの解説)

ストレスチェックにおいて、数値基準に基づいて高ストレス者を選定する方法については、ストレスチェック制度実施マニュアルの43～46ページに記載していますが、ここでは、その内容に基づいて、さらに具体的な手順を解説します。

## 1 合計点数を使う方法 (マニュアルの43ページ評価基準の例(その1))

### 手順

- まず、労働者が記入又は入力した調査票を元に、合計点数を算出します。

合計点数を算出する時に、もっとも気をつけなければいけない点は、質問の一部に、質問の聞き方により、点数が低いほどストレスが高いと評価すべき質問が混ざっていることです。こうした質問の場合は、回答のあった点数を逆転させて足し合わせていく必要があります。

具体的には、職業性ストレス簡易調査票(57項目)の質問のうち、領域「A」の1～7、11～13、15、領域「B」の1～3(次ページの回答例の□の枠内)の質問項目については、点数が低いほどストレスが高いという評価になるため、回答のあった点数に応じて、 $1 \Rightarrow 4$ 、 $2 \Rightarrow 3$ 、 $3 \Rightarrow 2$ 、 $4 \Rightarrow 1$ に置き換えなおし、点数を足していく必要があります。

- このようにしてA、B、Cの領域ごとに合計点数を算出したら、次に高ストレス者を選定する数値基準に照らし合わせます。

マニュアルにおいて、高ストレス者を選定する評価基準の設定例(その1)では、職業性ストレス簡易調査票(57項目)を使用する場合、以下のいずれかを満たす場合に、高ストレス者と選定することとなっています。

- ㊦ 領域Bの合計点数が **77点以上**(最高点は $4 \times 29 = 116$ 点)であること
- ㊧ 領域AとCの合算の合計点数が **76点以上**(最高点は $4 \times 17 + 4 \times 9 = 104$ 点)であり、かつ領域Bの合計点数が **63点以上**であること

- 合計点数を使う方法では、このようにして高ストレス者の選定を行います。

## 計算例

- それでは、実際に計算をしてみましょう。  
ここでは、以下の回答例の場合に、どのように点数を算出し、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  の枠内の質問について、回答のあった点数を「1⇒4、2⇒3、3⇒2、4⇒1」という置き換えのルールに基づいて、置き換えていきます（枠外の点数はそのままです）。置き換え後の点数は、調査票の右側に記載しているとおりとなります。
- 次に、置き換え後の点数を足し合わせて、領域ごとの合計点数を求めます。この例では、領域「A」の合計点数は51点、領域「B」の合計点数は92点、領域「C」の合計点数は31点となります。
- 最後に、領域ごとの合計点数を、前ページの評価基準の設定例（その1）に照らし合わせると、領域Bの合計点数が92点ですから基準㊶（77点以上）を満たしており、また、領域AとCの合算が82点ですので基準㊵（76点以上）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。

### 【職業性ストレス簡易調査票の回答例】

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 だ	ち や が う	ち が う	置き換え後の点数
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	4 (1⇒4)
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4	4 (1⇒4)
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4	3 (2⇒3)
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4	2 (3⇒2)
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	2 (3⇒2)
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	4 (1⇒4)
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4	1 (4⇒1)
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4	4
9. 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	3
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	3
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	3 (2⇒3)
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4	2 (3⇒2)
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4	3 (2⇒3)
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4	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	2 (3⇒2)
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4	3
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4	4