

行政要請研究報告書

「ストレスに関連する症状不調の確認項目の試行的実施」

(研究期間：平成 23 年度)

平成 23 年 10 月

(独) 労働安全衛生総合研究所

目次

要旨	1
1. はじめに	3
2. 方法	4
3. 結果・考察	6
4. 結論	13
5. 引用文献	14
6. 図 1～2	16
7. 表 1～11	17
資料1 「ストレスに関連する症状・不調についてのアンケート調査」	

要旨

労働政策審議会は、平成 22 年 12 月 22 日に厚生労働大臣に対し職場において労働者のストレスに関連する症状・不調を確認すること等を事業者の義務とする新たな枠組みを導入することが適当である旨の建議を行った。その労働者のストレスに関連する症状・不調を確認する質問項目として「疲労」「不安」「抑うつ」の 3 尺度 9 項目（以下「ストレスに関連する症状・不調の 9 項目」という。）が提案されたが、これを実際の労働現場で使用した際の妥当性や問題点については未検証である。そこで本研究では、日本の労働者の属性別構成比を模した集団を対象とした「ストレスに関連する症状・不調の 9 項目」を含む質問票調査を実施し、提案された高ストレス者の現在の割合と、その特性を基本属性、仕事関連要因や健康関連指標において比較・検討することで、その妥当性等について検討した。

平成 22 年度労働力調査（総務省）を基に、性別での年齢階級別・産業別労働者数の構成比を模して調査会社のモニターから抽出した 4,000 名の労働者を対象に、自記式質問票を用いた郵送による横断調査を平成 23 年 6 月に行った。2,793 票を回収し（単純回収率 69.8%）、非労働者や必要な項目への無回答などを除く 2,605 名を有効回答者とした。調査内容は、1) ストレスに関連する症状・不調の 9 項目等、2) 基本属性、3) 生活習慣、4) 仕事関連要因、5) 職場環境の要因、6) 健康関連指標、7) 職場におけるストレスに関連する症状・不調の把握に対する労働者の意識や態度（ストレスチェックに関する意識や態度）である。

平成 22 年「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」で示された高ストレス者を判定するための尺度別カットオフ基準（疲労 12 点、不安 11 点以上、抑うつ 10 点以上）に該当する者は、疲労で 3.1%、不安で 4.0%、抑うつで 8.5%であり、いずれか 1 尺度でも該当する者（以下「高ストレス者」という。）は全体で 10.6%、うち男性 11.0%、女性 10.2%であった。また「ストレスに関連する症状・不調の 9 項目」は、Cronbach の α 信頼性係数等の心理測定学的指標で良好な値を示した。

高ストレス者割合が高かったのは、基本属性では年齢が 20 代、未婚者、生活習慣では睡眠時間が短い、職場環境の要因では仕事の量が多い、仕事のコントロールが低い、上司や同僚のサポートが少ない、健康関連指標では、疲労の回復状態が悪い、身体的健康度が低い、精神的健康が低い、精神的健康問題による休業日数が多いことであった。また、仕事関連要因では業種や職種によって性別での違いが認められた。

ストレスチェックに関する意識や態度については、その実施結果により解雇等の不利益を被らないことが最も重視された（男女とも約 4 分の 3）。判定結果の取扱いについては、本人のみに通知すべきだ（男性で約 3 割、女性で約 4 割）、本人の同意があれば会社に通知してもよい（男女共に約半数）と考えていた。ストレスが高いと判定された場合には、会社に申し出て医師の面接を受けられる制度があれば面接を受けたい（男性で約 6 割、女性で約 5 割）、一方、面接を受けたくない（男性で約 1.5 割、女性で約 2 割）と男女による意識の違いが認められた。面接を受けたくない理由は、「会社に結果が知られると就業上の不利益につながりそうだから」が男女に共通して約 8 割にのぼった。

本調査データにおいて、高ストレス者を判定するための尺度別カットオフ基準を疲労 11 点以上、不安 11 点以上、抑うつ 11 点以上として算出すると、該当者は疲労で 4.9%、不安で 4.0%、抑うつで 5.5%、高ストレス者は 9.4%となり、同基準を抑うつのみ 12 点以上として算出すると、該当者は抑うつで 3.0%、高ストレス者は 8.2%となった。

以上から、ストレスに関連する症状・不調を把握する際に「ストレスに関連する症状・不調の 9 項目」は「よく眠れない」などの他の項目候補と比べても心理測定学的に有用な質問項目であること、様々な労働者属性や職場環境の要因においては高ストレス者の分布が異なること、種々の健康関連指標と高い相関を示すことが明らかになった。また、事業所で行われるストレスチェックに対しては、実施した結果により不利益を被らないことを重視している実態も明らかになった。高ストレス状態を判定するカットオフ基準についての検討は必要かもしれないが、労働者のプライバシーを十分配慮しながらストレスの症状・不調を把握して労働者に還元すること、ひいてはそれを職場の環境改善等の仕組みづくりにつなげることがメンタルヘルス対策として重要だと考えられる。

1. はじめに

労働者が抱える健康問題として、メンタルヘルスに関する問題が年々大きくなっている。日本では13年連続で年間自殺者数が3万人を超え、このうち平成22年では被雇用者・勤め人が8,568名、原因・動機別件数では、勤務問題が2,590件であった^[1]。また、精神障害等に係る労災認定件数は平成18年に200件を超え、近年は更に高水準で推移している。平成22年度における精神障害等に関する事案の労災補償状況は、労災請求件数で1,181件、支給決定件数で308件と、共に過去最高を記録した^[2]。

このような状況から職場のメンタルヘルス対策を重要な課題として、厚生労働省は平成22年1月に「自殺・うつ病対策プロジェクトチーム」を設置し、今後の自殺防止のための対策の五本柱の1つとして「職場におけるメンタルヘルス対策・職場復帰支援の充実」を掲げ、職場におけるメンタルヘルス不調者を把握し、適切な対応を実施することとした^[3]。また、平成22年6月の閣議決定において2020（平成23）年までの目標の1つとして「メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合100%」を掲げた^[4]。これらを受けて、平成22年5月から7月にかけて、職場におけるメンタルヘルス対策検討会（厚生労働省）が計6回開催され、平成22年9月には報告書が公表された^[5]。この検討会報告書では、一般定期健康診断に併せ、ストレスに関連する労働者の症状・不調を医師が確認した上、面接が必要とされた労働者の産業医との面接、及び事後措置につなげるための新たな枠組みを導入することが適当である旨の提言がなされた。

上記の検討会の提言に応え、労働者のストレスに関する症状・不調を適切かつ簡便に確認するために有用な質問項目を検討するため、独立行政法人労働安全衛生総合研究所（以下「安衛研」という。）では「ストレス確認項目及び判定基準の設定に関する調査研究委員会」を設置し、平成22年（2010年）に「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」（以下「安衛研報告書2010」という。）として公表した^[6]。安衛研報告書2010では労働者の「疲労」「不安」「抑うつ」を確認すること、その最低限の項目としては、旧労働省の委託研究「作業関連疾患の予防に関する研究」班（班長：加藤正明）の「ストレス測定グループ」（リーダー：下光輝一）が開発した職業性ストレス簡易調査票^[7]のストレス反応の項目である「ひどく疲れた」「ゆううつだ」等の9項目（以下「9項目」という。）が適当であるとされた。

以上の経緯を踏まえ、平成22年12月に労働政策審議会から厚生労働大臣に対して今後の安全衛生対策について建議が行われ、労働者のストレスに関連する症状・不調を確認し、面接が必要と通知を受けた労働者が事業者に対し面接の申出を行った場合には、事業者が医師による面接指導及び医師からの意見聴取等を行うことを事業者に対し義務づける新たな枠組みを導入することが適当とされた^[8]。

しかし、当該9項目の評定結果が現在の職場でどのように分布するのか、またストレスに関連する症状・不調の把握に適しているのかについては、検証されていない。よって、労働者の9項目回答を評定した場合、カットオフ基準を上まわる者がどの程度の割合で出

現するののか標準的な分布を示し、またその外部妥当性を検討する必要がある。更に、職場におけるストレスに関連する症状・不調の把握に対する労働者の意識や態度を把握することもメンタルヘルス対策の立案において重要である。

本研究では、2011年3月の東日本大震災の被災地である一部地域を除いた日本全国の労働者を対象に調査を行い、9項目による高ストレス者の分布を提示し、それと基本属性、仕事関連要因、職場環境の要因、健康関連要因を比較・検討し、職場におけるストレスに関連する症状・不調の把握に対する労働者の意識や態度を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

(1) 調査デザイン

自記式質問票を用いた郵送による横断調査で、2011年6月に行った。

(2) 調査対象者

(株)スパイアの調査モニター（登録者数は2010年5月時点で155万人以上）から抽出した20～59歳の全国4,000名（男性2,009名、女性1,991名）の農林水産業を除く労働者とした。なお、東日本大震災の影響を考慮して、岩手県、宮城県、福島県及び茨城県の労働者は対象外とした。

対象者は平成22年度労働力調査（総務省）を基に、性別での年齢階級別・産業別労働者数の構成比を模して抽出した。算出した抽出者数を表1に示した（平成22年度労働力調査では東日本大震災の影響により岩手県、宮城県及び福島県の数値結果は除外されている）。抽出時に対象人数の不足が生じる業種があった場合、「学研究、専門・技術サービス業」「宿泊業、飲食サービス業」「生活関連サービス業、娯楽業」「複合サービス事業（郵便局・協同組合など）」といったサービス業関連は「サービス業（その他）」から、それ以外は「その他分類不能な業種」からそれぞれ割り当てた。質問票の送付数を表2に示した。

(3) 回収率

送付した4,000票のうち、2,793票を回収し（単純回収率69.8%）、そのうち属性が無回答、雇用形態が自営業／自営業手伝い／無回答、業種が農林漁業／労働者でないと判断された者（自由業／内職／失業中／無職／不当解雇係争中）／無回答、または職種が農林漁業作業員／無回答である計188名を除いた、2,605名（送付数に対する割合は65.1%；男性1,267名、女性1,338名）を有効回答者とした。有効回答者選択過程の内訳を図1に示した。性別・年齢階級別・業種別に、有効回答者数（2,605名）を表3に、平成22年度労働力調査と比較した業種別回収割合を表4に示した。

(4) 調査内容（資料1）

1) ストレスに関連する症状・不調の項目

ストレスに関連する症状・不調を測定する項目は、安衛研報告書 2010 で示されている「疲労」「不安」「抑うつ」の 3 尺度 9 項目を用いた（表 5 参照）。また「疲労蓄積度チェックリスト」⁹⁾から 9 項目と重複しない 7 項目と過去 30 日間の身体の健康状態について回答を求めた（問 1～2, 問 16）。

2) 基本属性

性別, 年齢, 教育歴, 婚姻状態について回答を求めた（問 22～25）。

3) 生活習慣

喫煙状況, 1 週間の飲酒頻度, 運動頻度, 過去 1 ヶ月間の勤務日における 1 日の平均睡眠時間について回答を求めた（問 26～29）。

4) 仕事関連要因

日本標準産業分類（平成 19 年 11 月改定）による業種, 勤務地の事業所規模, 日本標準職業分類（平成 21 年 12 月統計基準設定）による職種, 職位（管理職か否か）, 勤務形態, 雇用形態, 過去 1 ヶ月間の週労働時間について回答を求めた（問 3～9）。

5) 職場環境の要因

心理社会的職場環境要因として, 職業性ストレス簡易調査票より仕事の量, コントロール, 上司・同僚サポートの項目を, また, 受動喫煙の有無等について回答を求めた（問 14～15, 問 11～13）。

6) 健康関連指標

疲労の回復状況, 精神的健康, 精神的健康問題による休業日数について回答を求めた（問 10, 問 17～18）。精神的健康の測定には気分・不安障害のスクリーニングを目的として開発された K6 調査票日本語版^[10; 11]を用いた。回答選択肢は 0. 全くない, 1. 少しだけ, 2. ときどき, 3. たいてい, 4. いつも, の 5 件法で, 得点範囲が 0 点から 24 点までの 6 項目尺度であり, 高得点であると精神的健康が悪いことを意味する。6 項目を合計した得点を算出し, Kessler et al (2003) ^[12]により示された重症精神障害を予測する 13 点以上をカットオフ点とした。

7) 職場におけるストレスに関連する症状・不調の把握（以下「ストレスチェック」という。）に対する労働者の意識や態度

i) ストレスチェックが行われる場合に重視すること（複数回答）, ii) ストレスチェックの判定結果の取扱い, その分岐設問として iii) 「本人のみに通知すべき」とした者に対するストレスチェック実施希望の有無, 更に, iv) 高ストレス者と判定された場合の医師による面接希望の有無, その分岐設問として v) 「面接を受けたくない」者に対する理由を 5 件法で回答を求めた（問 19～21）。

(5) 解析方法

疲労, 不安, 抑うつ, そして 9 項目総得点の度数分布を示した（表 5, 図 2-1～4）。

心理測定学的側面を検討するため、項目—全体相関、各項目とその項目を含めない全体との相関、Cronbach の α 信頼性係数（以下「 α 係数」という。）、その項目を削除した場合の α 係数、9 項目のみを用いた α 係数を算出した（表 6）。

基本属性、仕事要因別に平均値と標準偏差を算出し、性別は t 検定、年齢層は分散分析を行い、平均値の違いを検討した（表 7）。

安衛研報告書 2010 で示された、疲労、不安、抑うつのカットオフ値を変えた場合の、高ストレス者割合を全ての組み合わせについて算出した（表 8）。

高ストレス者のカットオフ基準を疲労 12 点または不安 11 点以上または抑うつ 10 点以上とした場合の、高ストレス者の割合について基本属性、仕事関連要因、健康関連指標での比較を男女別に行い、クロス集計し χ^2 検定で検討した（表 9-1～9-4）。なお、健康関連指標については非高ストレス者、高ストレス者別の該当者割合で示した。

職場におけるストレスに関連する症状・不調の把握に対する労働者の意識や態度については、性別、職位、高ストレス者との関連をクロス集計し χ^2 検定で検討した（表 10-1～10-2）。検定は全て両側で $p<.05$ を有意とした。

3. 結果・考察

(1) 本研究でのサンプルの特徴（表 3～4）

有効回答者での回収率は全体で 65.1%であった。業種別では、その他の 117.4%を除くと、生活関連サービス業／娯楽業の 52.5%から情報通信業の 71.1%の間に分布していた（表 3）。その他が 100%を越えている理由の 1 つとして、配布した調査票の業種への回答について自由記述欄を設けたため、回答時にその他を選択した者が増加した可能性が考えられる。

業種別人数構成を平成 22 年度労働力調査の分布と比較すると（表 4）、ほぼ同様の構成割合を示したものの、割合の偏りが大きかった業種は、男性では建設業：2.2 ポイント少、製造業：1.9 ポイント多、女性ではサービス業（他に分類されないもの）：2.1 ポイント多、分類不能の産業：2.2 ポイント多、であった。平成 22 年度労働力調査の業種別割合を各々 1 とし、本調査の業種別割合との比を算出すると、分類不能の産業（男性 2.2、女性 3.9）、生活関連サービス業／娯楽業（男性 0.6、女性 0.7）、女性のサービス業（他に分類されないもの）1.3 を除くと、0.8 から 1.2 の範囲に収まっていた。

(2) 9 項目の特徴

1) 9 項目の選択肢別回答の度数分布（表 5）

“ほとんどなかった”は平均 35.0%が選択したが 19.6～48.5%と最も回答割合の開きが大きく、項目では「だるい」（19.6%）と「ひどく疲れた」（23.8%）が少なかった。“ときどきあった”は平均 39.9%が選択し、最も選択される割合が多かった。“しばしばあった”は平均 18.0%が選択した。“ほとんどいつもあった”は平均 7.2%が選択し、最も少なかった。

た。選択肢では“ほとんどなかった”並びに“ときどきあった”で回答の4分の3程度を占めていた。

2) 疲労, 不安, 抑うつ, 9項目総得点の度数分布 (図 2-1~4)

疲労得点は中央が山型に近く、やや右に歪んだ左右非対称の分布であった。一方、不安、抑うつ得点では6点の部分が少し多いものの中央の峰は見られず、低得点者が多く、大きく右に歪んだ逆J字型分布であった。つまり、疲労は中程度の得点者数、不安、抑うつは低得点者数が多い分布であった。9項目総得点は18点の部分を頂点として、疲労得点と同様に中央が山型に近く、右に歪んだ左右非対称の分布であった。以上から、高ストレス者を判定するカットオフ値によって、各尺度における得点分布での右端の極端にストレス反応の強い少数の者が抽出されるものの、必ずしも総得点の高い者が該当しない。

3) 9項目の心理測定学的特性 (表 6)

9項目、疲労蓄積度チェックリスト7項目、身体的健康の1項目を用いて、心理測定学的側面からの検討を行った。項目一全体相関係数は、9項目では0.643~0.802、他の疲労・身体8項目は0.482~0.674の範囲であった。各項目とその項目自体を除いた全体との相関係数は、9項目では0.577~0.760、他の疲労・身体8項目は0.291~0.632の範囲であった。Cronbachの α 信頼性係数(以下、 α 係数)は少なくとも0.8以上が望ましいとされるが、本調査データの全ての項目を含めた α 係数は0.919と、十分信頼性のある値であった。各項目を削除した場合の α 係数の範囲は9項目では0.910~0.915と全ての項目で低下したものの、他の疲労・身体8項目では0.914~0.922とあまり低下せず、除外することで α 係数が若干向上した項目も見られた。よって、他の疲労・身体8項目に比べると、9項目は全体得点との相関が高く、各項目が α 係数の向上に寄与することから、互いの関連が強い項目であり、ストレスに関連する症状・不調について、疲労、不安、抑うつの3尺度9項目を用いて測定することは心理測定学的側面からは適切であると考えられた。

4) 9項目の疲労・不安・抑うつ尺度ごとの合計得点における平均値と標準偏差 (表 7)

全体では疲労の平均値がやや高く、不安、抑うつはほぼ同じ平均値と標準偏差であった。性別では疲労、抑うつともに女性の平均値が有意に高く、不安のみ有意差は認められなかった。年齢層による有意な違いが認められ、若い層得点が高かった。業種、職種ともに平均点にばらつきがみられた。

5) 高ストレス者を判定するためのカットオフ値 (表 8)

高ストレス者を判定するためのカットオフ値の違いにより、どの程度の者が抽出されるかについて検討した。安衛研報告書2010が示したカットオフ基準(疲労12点、不安11点以上、抑うつ10点以上)で算出すると、疲労で3.1%、不安で4.0%、抑うつで8.5%が該当し、いずれかの1つでも該当する高ストレス者の割合は10.6%であった。同報告書では12.0%であったのでやや低めであった。

疲労・不安・抑うつごとに検討すると、安衛研報告書2010では疲労得点が10点で12.5%、11点で8.4%、12点で5.3%が該当したが、本調査では各々4~2ポイント低かった。次に、

同報告書では抑うつ得点が10点で6.3%、11点で3.5%、12点で1.8%が該当したが、本調査では10点で8.5%、11点で5.5%、12点で3.0%と、1~2ポイント程度高かった。これらに対し、不安についてはほぼ変わりなかった。以上から、安衛研報告書2010と本調査を比較すると、疲労を訴える者が少なく、抑うつを訴える者が多かった。なお、データを取得した時期の違い、サンプル集団の違いなどがある。

(3) 各属性と高ストレス者割合の関連

1) 基本属性、生活習慣と高ストレス者の割合の関連 (表 9-1)

性別での高ストレス者割合は男性11.1%に対し女性10.2%と男性の割合が多かったが、統計的有意差はなかった ($p=0.456$)。年齢層での高ストレス者割合は男女共に20~29歳が多く(男性16.3%、女性16.0%)、50~59歳で少なく(男性6.4%、女性5.9%)、統計的有意差がみられた ($p<0.001$)。婚姻状態での高ストレス者割合は、既婚で少なく(男性9.7%、女性6.9%)、未婚が多かった(男性13.0%、女性13.9%)ものの(全体で $p<0.001$)、男性では離婚・死別が最も高かった(13.2%)。飲酒頻度での高ストレス者割合は、めったに飲まない(男性13.9%、女性11.4%)が最も高かったものの、男性では週3~5日(6.9%)、女性では週6日以上(3.7%)で最も低かった(全体で $p=0.012$)。平均睡眠時間での高ストレス者割合は5時間未満で最も多く(男性24.6%、女性21.8%)、いわゆる逆J字型分布を示した(全体で $p<0.001$)。

性別での高ストレス者割合の違いは統計的有意差が認められなかったものの男性でわずかに高く、一方、9項目合計点では女性の平均値の方が有意に高かったことから、男女での得点分布の違いに留意する必要がある。若年者(20~29歳)に高ストレス者が多い点は、労働省平成11年度作業関連疾患の予防に関する研究^[13]で若年労働者において抑うつ得点が高かった結果や、わが国の一般地域住民を対象とした疫学調査^[14]で若年層に精神疾患が多かった報告と一致した結果である。高ストレス状態がそのまま精神疾患発症に至るとはいえないが、近年指摘されているような若年労働者におけるメンタルヘルス不調の多さとの関係が深いと考えられ、若年労働者に対するストレス対策が特に必要かもしれない。

2) 仕事関連要因と高ストレス者割合の関連 (表 9-2)

男性で高ストレス者割合が多かった業種は、その他(28.6%)を除けば、生活関連サービス業・娯楽業(26.7%)、運輸業・郵便業(18.0%)などで、割合が少なかった業種は不動産業/物品賃貸業(4.8%)、公務と教育学習支援業(それぞれ6.3%)などであった。女性で高ストレス者割合が多かった業種は、学術研究/専門・技術サービス業(17.9%)、金融業・保険業(15.1%)、サービス業(13.6%)などで、割合が少なかった業種は宿泊業/飲食サービス業(3.7%)、教育・学習支援業(5.4%)、公務(6.7%)などであった。

男性で高ストレス者割合が多かった職種は、運輸職(20.0%)、サービス職(17.2%)、その他の生産・技能職(13.1%)などで、割合が少なかったものはその他(4.7%)、生産・技能職(監視・検査作業)(5.0%)、事務職(7.5%)などであった。女性で高ストレス者割合

が多かった職種は、生産・技能職（監視・検査作業）（20.0%）、営業・セールス職（15.9%）、その他（13.9%）などで、割合が少なかった職種は保安職（0.0%）、生産・技能職（加工・組立作業）（5.4%）、商品販売職（7.3%）などであった。

高ストレス者が多くみられる業種や職種が性別により異なることから、同じ業種や職種においても、性別などの属性を考慮したストレス評価が重要であると考えられる。

3) 職場環境の要因と高ストレス者の割合の関連（表 9-3）

職場環境における心理社会的ストレス要因である、仕事の量、仕事のコントロール、上司サポート、同僚サポートの全てにおいて、男女全体共に有意な関連がみられ（ $p<0.001$ ）、ストレス要因が最も高レベル（つまり、仕事の量が多い、仕事のコントロールが低い、上司や同僚のサポートが少ない）であると男性で 18.0~24.0%、女性で 13.5~17.4%と高ストレス者の割合が多かった。職場の心理社会的要因によりストレス反応が影響を受けることは過去の報告と一致していることからこれらは妥当な結果であると考えられ、このような関係が 9 項目でも同様に示すことが明らかになった。つまり、高ストレス者は問題のある職場環境に置かれ、職場の心理社会的ストレスを強く認識している可能性が高い。

よって、9 項目は自覚症状のみの情報であるものの、高ストレスと判定される者について、その者が属する職場環境の悪さを反映している可能性が考えられた。「職場におけるメンタルヘルス対策検討会報告書」⁵⁾には、ストレスに関連する症状・不調の確認やその後の医師による面接などの新たな枠組みの導入は、労働者のストレスへの気づきを促すとともに、職場環境の改善につなげるためであることが明記されている。従って、新たな枠組みの運用上、高ストレス者を効率的に発見するためには職場の心理社会的要因の把握を併せて行うことが重要であると思われる。

4) 高ストレス者の健康関連指標（表 9-4）

翌日の疲労の回復状態は、最も疲労の回復状態が悪い“疲れを持ち越すことがいつもある”を選択した者は、非高ストレス者では男性 3.1%、女性 4.5%、高ストレス者では男性 33.8%、女性 29.6%と、男女全体共に有意な関連がみられた（ $p<0.001$ ）。

身体的健康が“非常に不調”を選択した者は、非高ストレス者では男性 2.4%、女性 3.1%に対し、高ストレス者では男性 29.2%、女性 26.9%であった（男女全体共に $p<0.001$ ）。

よく眠れないことがよくある者は、非高ストレス者では男性 7.6%、女性 10.1%に対し、高ストレス者では男性 33.8%、女性 37.0%であった（男女全体共に $p<0.001$ ）。

精神的健康において重症精神障害相当に該当した者は、非高ストレス者では男性 3.7%、女性 3.4%に対し、高ストレス者では男性 65.0%、女性 55.2%であった（男女全体共に $p<0.001$ ）。

過去 1 年間で精神的な健康問題による休業日数について 29 日以上であった者は、非高ストレス者では男性 0.9%、女性 0.3%に対し、高ストレス者では男性 7.3%、女性 3.9%であった（男女全体共に $p<0.001$ ）。

以上のように、9 項目により高ストレス者と判定された者は、非高ストレス者と比べて

種々の健康関連指標において不良状態の割合が高いことが明らかになった。また、男女共に全ての健康関連指標はほぼ同様のプロフィールを示したものの、精神的健康について重症精神障害相当と判定された男性は女性より約 10 ポイント多く、精神的な健康問題による休業日数が多い者の割合も男性の方が多かったことから、男性の高ストレス者でメンタルヘルス不調との関連が大きい可能性が示唆された。なお、精神的な健康問題による休業日数以外は健康状態の主観的な回答であるので、主観的ストレス指標である 9 項目と高い相関を示すことは当然起こり得たかもしれない。このような限界はあるものの、9 項目による高ストレス者の選択についての一定の妥当性は示されたと考えられる。

(4) ストレスチェックに関する意識や態度

ストレスチェックに関する意識や態度の設問に対する回答について、性別、職位別（管理職・非管理職）に（表 10-1）、ストレス状態別（非高ストレス者・高ストレス者）に検討した（表 10-2）。

1) ストレスチェックが行われる場合に重視すること

「ストレスチェック結果により解雇等の不利益が生じないこと」が全体で 75%と最も多く選択され、男性（73.0%）より女性（76.8%）が、管理職（67.4%）より非管理職（76.2%）が統計的に有意に高かった。他の項目の選択割合は 45.3%～57.2%の範囲で、統計的有意差が認められたのは全体で 57.2%が選択した「ストレスチェック結果が本人の同意なしに事業者へ通知されないこと」で男性（51.1%）より女性（63.0%）が、また管理職（51.9%）より非管理職（58.1%）が高く、全体で 54.2%が選択した「ストレスチェック結果により必要な人に対し専門家による適切なアドバイスが行われること」で非管理職（53.0%）より管理職（61.4%）が高く、全体で 45.3%が選択した「ストレスチェックを行う事のメリットを事前に説明してもらえること」で男性（40.9%）より女性（49.4%）が高かった。ストレスの状態別では「ストレスチェック結果によって解雇等の不利益が生じないこと」のみ、高ストレス者で有意に多く選択した（81.0%）。

以上からストレスチェックで最も重視されることは、ストレスチェック結果によって解雇等の不利益が生じないことであった。特に、女性においては、結果が本人の同意なしに事業者へ通知されないこと、行う事のメリットを事前に説明してもらえることについても、男性より重視する割合が多いので、女性から正確な情報を得るためには事前の丁寧な説明が必要になるかもしれない。不利益が生じないことは、高ストレス者においても特に関心が高い点であるので、ストレスチェックを行う場合、制度の運用上特に配慮が必要だと考えられる。

2) ストレスチェックの判定結果の取扱い

全体の 33.7%が「本人のみに通知すべき」を、半数の 50.2%が「本人の同意があれば会社に通知してもよい」を選択した。「本人の同意がなくても健康管理の観点から会社に通知すべき」を選んだ者も男性では 13.0%存在した。性、職位との関連も統計的に有意で、女

性 (36.0%) や非管理職 (34.8%) で「本人のみに通知すべき」を選択した割合が多かった。また、高ストレス者では「本人のみに通知すべき」を選んだ者が 40%を超え全体平均より高かったが、「本人の同意があれば会社に通知してもよい」を選ぶ者も 44.5%存在した。

以上から判定結果の取り扱いについても、女性が男性に比べ慎重であることが確認された。また、非管理職が管理職に比べ慎重であった。こうした特徴は、事業場内での職位や立場の違いを反映している可能性がある。よって、判定結果が事業者には知られないことを保証することは、様々な立場の労働者から正確な結果を得るために必要な配慮となるであろう。高ストレス者は本人のみに通知を希望する者が全体平均より多かったが、同意があれば会社に通知してもよいと考える者と同程度の割合であったため、高ストレス者だからといって情報の扱いを過剰に心配する者ばかりではないことが伺える。全体では本人の同意があれば会社に通知してもよいと考えるものが最も多く、約半数を占めていたことから、労働者本人が感知するところであれば、ストレスチェックの判定結果の取り扱いについては比較的寛容である可能性が考えられた。

3) 判定結果を「本人にのみ通知すべき」とした者のストレスチェック実施希望の有無

前節 4-2)のストレスチェックの判定結果を、本人のみに通知すべきと考えている者は、ストレスチェックに対する抵抗が強いと考え、「本人のみに通知すべき」と回答した者のみストレスチェックの実施希望の有無を尋ねた。性別で統計的有意差が認められ、ストレスチェックの実施を希望する者は全体で 43.3%、男性で 48.8%、女性で 38.8%、実施を希望しない者は全体で 13.1%、男性で 10.0%、女性で 15.6%であった。

以上から、判定結果を本人のみに通知する場合にストレスチェックが実施されたとしても、対象者全体の割合から算出すると $33.7\% \times 13.1\% = \text{約 } 4\%$ の者は強い懸念を持って回答する可能性があると推定されるため、どのような背景の者がそうした態度を示したのか、今後の詳しい検討が必要であろう。ストレスチェックの実施においては、強い懸念を持つであろう者が約 25 人に 1 人は存在することを念頭に置き、自記式質問票の結果の解釈を慎重に行うことが望まれる。

4) 高ストレス者と判定された場合の医師の面接希望の有無

判定結果が会社を通さず直接自身に通知される状況で、ストレスが高いと判定された場合、会社に申し出て医師の面接を希望するか否かは、受けたい 54.3%、分からない 28.5%、受けたくない 17.2%であった。性、職位とも統計的に有意な関連が認められ、面接を受けたくない者の割合は女性 (18.9%)、非管理職 (17.2%)、高ストレス者 (21.9%) で多かった。

以上から約半数の者は、高ストレス者と判定された場合にも会社に申し出て面接を受けることを希望しており、ストレス症状の判定結果の通知と同様に寛容な態度を示していた。受けたくないと回答した者は約 2 割であり、ストレスチェックの結果通知が本人のみにされることを希望した割合の 3 割に比べても少ないことから、自身の健康状態に合わせて事業者に間接的であれ情報が伝わることを容認する可能性が考えられた。面接を希望しない

者が女性と非管理職において多くみられた点は、ストレスチェックの結果通知への態度と共通した傾向である。高ストレス者においても面接を受けたくない者は多く、分からないとするものが少なかったことから、ストレス状態にあると面接に対しての態度が鮮明になる傾向が伺えた。

5) 医師の面接を受けたくない理由

医師の面接を受けたくない者の理由は、全体の77.5%が「会社に結果が知られると就業上の不利益につながりそうだから」で“ややそう思う”又は“とてもそう思う”と回答した。同様に、44.9%が「自分で病院などへ行くから」、34.2%が「ストレスが高いと判定されても特に問題は感じないから」であった。性、職位において統計的な有意差が認められたのは「ストレスが高いと判定されても特に問題は感じないから」で男性(39.3%)に多かった。高ストレス者では、「会社に結果が知られると就業上の不利益につながりそうだから」で89.7%と多く、「ストレスが高いと判定されても特に問題は感じないから」が19.0%と少なかった点が特徴的であった。

以上から、高ストレス者で医師の面接を希望しないものが抱く懸念としては、就業上の不利益に関するものが最も割合が大きいことが示された。よって、まず情報の取扱いについては慎重に行い、ストレスチェック実施時には情報の流れについて広く周知することが重要であると考えられる。ただし、自分で病院へ行く、特に問題は感じないという回答に対しても3割～4割の者が理由として賛成していることから、面接を希望しない背景は多様な観点が存在することが示唆される。高ストレス者においては、面接を受けたくなくてもストレスの高さには問題を感じる者が多いことが明らかになった。このような者をどのような方法で把握し対処するかは今後の課題であるといえる。また、問題を感じないと考える者に対しては、自記式の質問票で高ストレスと判定されたことが、どの程度の健康状態を示しているかの位置づけを明らかにし、広く労働者に周知することで、ストレスへの気づきを一層促進させることが重要だと考えられる。

(5) 高ストレス者判定のためのカットオフ基準についての検討(表11-1～11-5)

安衛研報告書2010で提案されたカットオフ基準は、疲労、不安、抑うつ各尺度得点で上位5%程度の回答者を抽出することを適当として暫定的に決められた。これを本調査データに適用すると、他にいくつかのカットオフ基準の候補が挙げられる(表8)。本調査データから疲労11点以上で4.9%、不安11点以上で4.0%、抑うつ11点以上で5.5%が該当し、高ストレス者は9.4%であり(これを候補1とする)、疲労と不安は同じく11点以上で、抑うつのみ12点以上に変更すると3.0%が該当し、高ストレス者は8.2%であった(これを候補2とする)。

カットオフ基準候補1と候補2について現行カットオフ基準と同様に、基本属性、生活習慣、仕事関連要因、職場環境の要因、健康関連指標での高ストレス者割合を比較した。その結果、各要因と高ストレス者割合との関連についてのプロフィールは現行カットオフ

基準で抽出した場合と基本的には変わらなかったが、統計的な有意差は認められないもののやや割合が変わっている項目があった。現行基準では男性の方に多く見られた高ストレス者割合（男性 11.1%，女性 10.2%）は、候補 1 では男性 9.2%，女性 9.7%，候補 2 では男性 7.9%，女性 8.5%，と女性の方が多くなった。現行では 16.1%であった 20～29 歳の高ストレス者の割合が候補 1 では 12.6%，候補 2 では 10.3%と減少した。業種、職種ではカテゴリー全般に渡って高ストレス者割合が減少したが、やや減少幅が大きかった業種は生活関連サービス業／娯楽業（現行では 16.1%，候補 1 では 8.9%，候補 2 では 8.9%）、運輸業／郵便業（現行では 16.6%，候補 1 では 14.6%，候補 2 では 13.2%）であった。健康関連指標では健康不良者の検出力が若干向上した項目があり、高ストレス者判定で身体的健康が“非常に不調”な者が現行では 28.1%，候補 1 では 30.7%，候補 2 では 30.4%であった。精神的健康度で重症精神障害相当なものについて現行では 60.1%，候補 1 では 57.1%，候補 2 では 58.4%であり、若干検出力は低下した。以上について今後更に検討する余地があるかもしれない。

(6) 研究における限界

本研究で検討した集団は、調査会社モニターであるため、何らかのバイアスが存在すると考えられる。バイアスとして、調査会社モニターには社会経済的属性や意識、価値観などの心理的特性には異なる部分があると報告されている。その他に、例えば従来型郵送調査対象者と比較しネット調査回答者では「日本型雇用慣行に否定的」「不安・不満が強い」などが報告されている。これを単純に当てはめる訳にはいかないが、本調査ではストレスに関連する症状・不調として不安の側面を尋ねているので、高ストレス者が過剰に推定されている可能性はあるかもしれない。しかし、バイアスの範囲や方向、程度は未知の部分が多いため、本研究の結果の解釈についても、他に参考になる確かな情報は見当たらない¹⁵⁾¹⁶⁾。より正確な推定を行うのであれば、全国から無作為抽出された労働者集団に基づく調査が必要であろう。

また、本研究の調査は 2011 年 6 月に行われたが、同年 3 月 11 日に発生した東日本大震災とその余震、震災に起因する福島第一原子力発電所の事故の影響により、ストレスに関する回答は通常より高めである可能性がある。これを最小限に防ぐために主な被災地である宮城県、岩手県、福島県、茨城県は調査の対象外としたが、その他の県に在住する労働者にも影響を及ぼした可能性は否定できない。よって、数値を解釈する際に念頭においておく必要がある。

4. 結論

本研究により、「ストレスに関連する症状・不調の 9 項目」についてのチェックリストにより捉えられる高ストレス状態が、労働者の属性や仕事要因などにより異なった分布を示

し、種々の健康関連指標と高い相関を示すことが明らかになった。また、労働者は事業所でストレスチェックが行われる場合には、実施した結果により不利益を被らないことを重視している実態が明らかになった。高ストレス状態を判定するカットオフ基準についての検討は必要かもしれないが、労働者のプライバシーに十分に配慮しながらストレスの症状・不調を把握して労働者に還元すること、ひいてはそれを職場環境の改善等につなげるための仕組みづくりが進められることが重要だと考えられる。

5. 引用文献

- 1) 内閣府. 2011. 平成 23 年版 自殺対策白書 (平成 23 年 6 月) .
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/whitepaper/index-w.html> (平成 23 年 7 月 31 日アクセス) .
- 2) 厚生労働省. 2011. 平成 22 年度 脳・心臓疾患および精神障害などの労災補償状況まとめ 平成 23 年 6 月 14 日. <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001f1k7.html> (平成 23 年 7 月 31 日アクセス) .
- 3) 厚生労働省. 2010. 自殺・うつ病等対策プロジェクトチームとりまとめについて 平成 22 年 5 月 28 日. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/jisatsu/torimatome.html> (平成 23 年 7 月 31 日アクセス) .
- 4) 首相官邸. 2010. 新成長戦略 ～「元気な日本」復活のシナリオ～ (平成 22 年 6 月 18 日) 閣議決定. <http://www.kantei.go.jp/jp/sinseichousenryaku/> (平成 23 年 7 月 31 日アクセス) .
- 5) 厚生労働省. 2010. 「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」の報告書取りまとめ ～プライバシーに配慮しつつ、職場環境の改善につながる新たな枠組みを提言～ (平成 22 年 9 月 7 日) . <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000q72m.html> (平成 23 年 7 月 31 日アクセス) .
- 6) 独立行政法人労働安全衛生総合研究所. 2010. 「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.
<http://www.jniosh.go.jp/results/2010/1129/index.html> (平成 23 年 7 月 31 日アクセス) .
- 7) 加藤正明. 2000. 労働省平成 11 年度「作業関連疾患の予防に関する研究」労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書:117-164.
- 8) 厚生労働省. 2010. 労働政策審議会建議「今後の職場における安全衛生対策について」平成 22 年 1 2 月 22 日. <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000zafy.html> (平成 23 年 7 月 31 日アクセス) .
- 9) 厚生労働省. 2004. 労働者の疲労蓄積度チェックリスト.
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2004/06/tp0630-1.html> (平成 23 年 7 月 31 日アクセス) .
- 10) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, Ono Y, Nakane Y, Nakamura Y, Tachimori H,

- Iwata N, Uda H, Nakane H, Watanabe M, Naganuma Y, Hata Y, Kobayashi M, Miyake Y, Takeshima T, Kikkawa T. 2008. The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *Int J Methods Psychiatr Res* 17(3):152-8.
- 11) Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, Hiripi E, Mroczek DK, Normand SL, Walters EE, Zaslavsky AM. 2002. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychol Med* 32(6):959-76.
 - 12) Kessler RC, Barker PR, Colpe LJ, Epstein JF, Gfroerer JC, Hiripi E, Howes MJ, Normand SL, Manderscheid RW, Walters EE, Zaslavsky AM. 2003. Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry* 60(2):184-9.
 - 13) 相澤好治, 遠乗秀樹. 2000. II-4-2. 年齢層別のストレス対策のポイント. 労働省平成11年度作業関連疾患の予防に関する研究 労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書(班長 加藤正明):69-76.
 - 14) 川上憲人. 2007. こころの健康についての疫学調査に関する研究 平成16~18年度厚生労働科学研究費補助金(こころの健康科学事業)「心の健康についての疫学調査に関する研究」総合研究報告書(主任研究者 川上憲人).1-21.
 - 15) 本多則恵. 2006. インターネット調査・モニター調査の特質—モニター型インターネット調査を活用するための課題—. *日本労働研究雑誌* 551:32-41.
 - 16) 本多則恵. 2005. 社会調査へのインターネット調査の導入をめぐる論点—比較実験調査の結果から—. *労働統計調査月報* 57(2):12-20.

6. 図

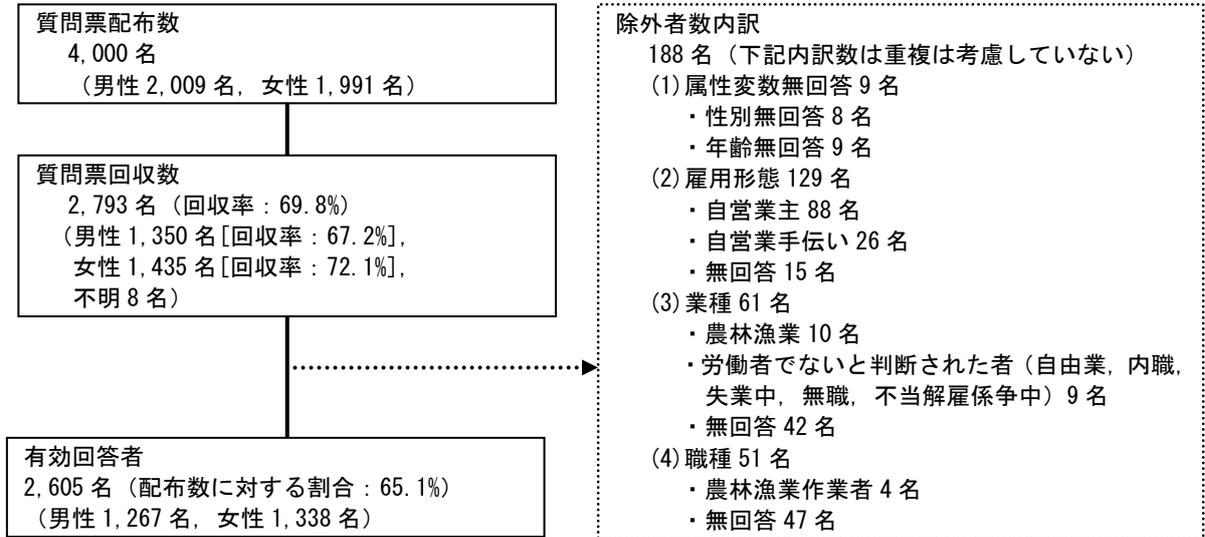


図 1. 配布から有効回答者選定までの流れ図

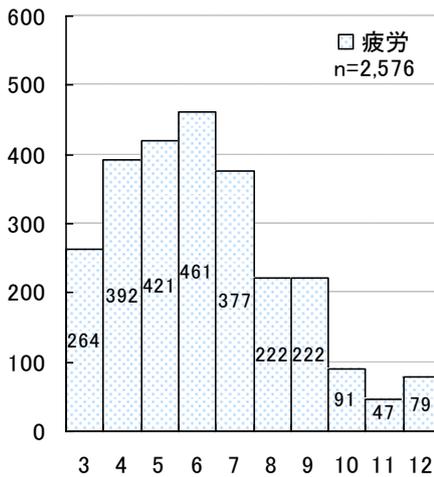


図 2-1. 疲労得点の度数分布

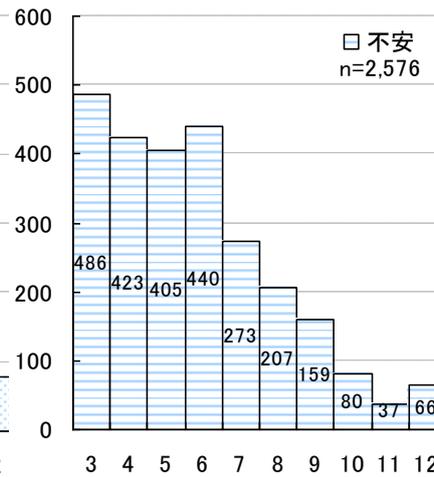


図 2-2. 不安得点の度数分布

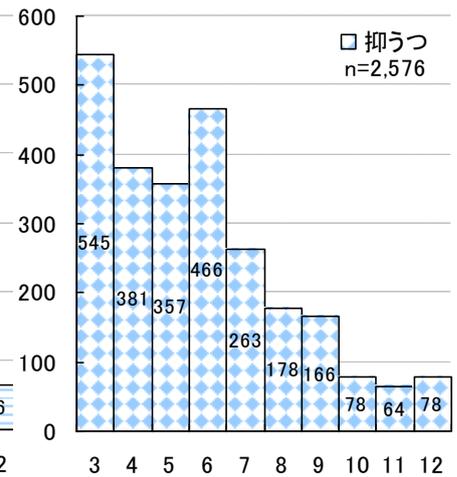


図 2-3. 抑うつ得点の度数分布

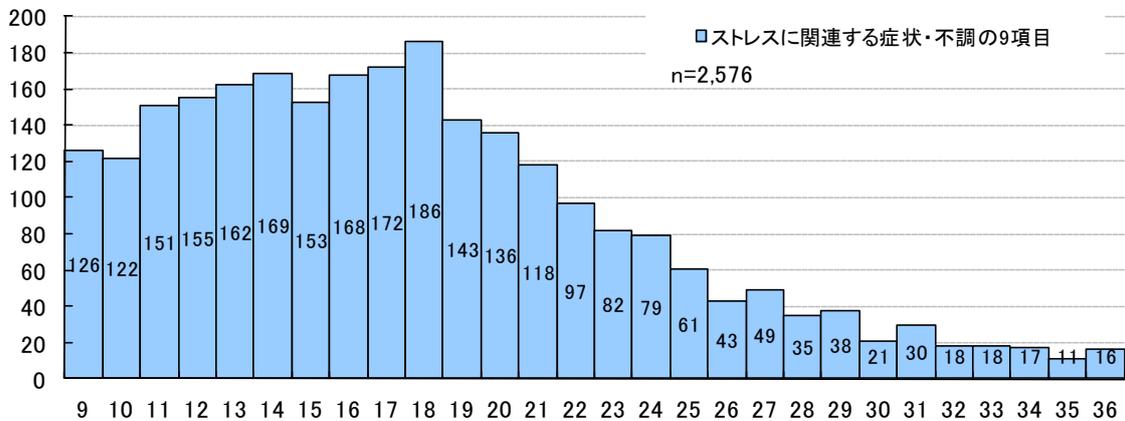


図 2-4. 9項目総得点の度数分布

7. 表

表1. 平成22年度労働力調査を基に計画した割付数

業種	男性				女性				全体
	20代	30代	40代	50代	20代	30代	40代	50代	
建設業	33	65	56	58	6	13	14	13	258
製造業	84	141	138	109	44	66	68	64	716
電気、ガス、熱供給、水道業	3	5	6	6	0	1	1	0	22
情報通信業	23	36	31	15	17	16	11	3	151
運輸業、郵便業	23	51	51	46	11	14	18	14	227
卸売業、小売業	69	90	78	65	98	101	110	101	711
金融業、保険業	8	13	17	14	19	22	23	16	132
不動産業、物品賃貸業	6	10	9	8	6	6	7	6	59
学術研究、専門・技術サービス業	11	21	19	15	12	16	13	8	114
宿泊業、飲食サービス業	32	20	14	11	43	36	36	36	227
生活関連サービス業、娯楽業	15	14	10	7	32	24	19	18	139
教育、学習支援業	15	17	21	26	31	31	37	34	210
医療、福祉	23	30	19	17	103	117	117	104	530
サービス業(その他)	28	45	38	42	28	47	42	36	307
公務・公務員(他に分類されるものを除く)	21	32	32	34	9	14	15	9	166
その他分類不能な業種	4	4	4	3	4	4	4	2	30
全体	397	594	542	476	464	528	534	465	4,000

鉱業、採石業、砂利採取業は全て0名のため記載せず；複合サービス事業はサービス業(その他)に含めた。

表2. 質問票の送付数

業種	男性				女性				全体
	20代	30代	40代	50代	20代	30代	40代	50代	
建設業	18	65	56	58	6	13	14	13	243
製造業	84	141	138	109	49	66	68	64	721
電気、ガス、熱供給、水道業	3	5	6	6	0	1	1	0	22
情報通信業	23	36	31	15	17	16	11	3	151
運輸業、郵便業	23	50	51	46	11	14	18	14	226
卸売業、小売業	52	90	78	65	71	101	110	101	668
金融業、保険業	8	13	17	14	19	22	23	16	132
不動産業、物品賃貸業	4	10	9	8	6	6	7	6	57
学術研究、専門・技術サービス業	11	21	19	15	10	16	13	8	112
宿泊業、飲食サービス業	14	19	14	11	29	36	36	36	194
生活関連サービス業、娯楽業	9	14	10	7	17	17	17	18	109
教育、学習支援業	7	17	21	26	35	31	37	34	207
医療、福祉	23	30	19	17	76	117	117	104	503
サービス業(その他)	86	46	38	42	92	54	44	36	439
公務・公務員(他に分類されるものを除く)	21	32	32	34	9	14	15	9	166
その他分類不能な業種	12	5	4	3	16	4	4	2	51
全体	398	594	542	476	464	528	534	465	4,000

性×年代層×業種のカテゴリ別に送付サンプルが確保できなかった場合、送付数が計画数に満たないセルがある。また、送付できなかった分は、「サービス業(その他)」、「その他分類不能な業種」から追加した。；鉱業、採石業、砂利採取業は全て0名のため記載せず；複合サービス事業はサービス業(その他)に含めた。

表3. 有効回答者での回収数と回収率

業種	男性				女性				全体	業種別 回収率(%)
	20代	30代	40代	50代	20代	30代	40代	50代		
建設業	7	32	33	34	5	6	11	8	136	56.0
製造業	62	98	95	67	34	41	47	49	493	68.4
電気、ガス、熱供給、水道業	2	3	5	4	0	0	0	0	14	62.8
情報通信業	18	30	22	4	14	11	8	0	107	71.1
運輸業、郵便業	16	33	34	28	7	15	11	7	151	66.7
卸売業、小売業	30	59	50	38	55	70	76	61	439	65.8
金融業、保険業	3	6	10	10	15	14	15	9	82	62.2
不動産業、物品賃貸業	4	7	4	6	4	5	5	2	37	64.9
学術研究、専門・技術サービス業	13	14	10	9	9	11	6	2	74	65.9
宿泊業、飲食サービス業	14	14	10	7	19	20	21	22	127	65.6
生活関連サービス業、娯楽業	4	7	4	1	12	13	9	7	57	52.5
教育、学習支援業	4	12	15	18	22	25	23	24	143	69.2
医療、福祉	16	25	16	12	48	83	77	80	357	71.0
サービス業(その他)	33	23	20	26	43	28	35	25	233	53.0
公務・公務員(他に分類されるものを除く)	10	19	15	21	7	10	7	6	95	57.2
その他分類不能な業種	6	6	5	4	13	5	11	10	60	117.4
全体	242	388	348	289	307	357	362	312	2,605	65.1

本表の回収率は、有効回答者を基に算出した。；鉱業、採石業、砂利採取業は全て0名のため記載せず；複合サービス事業はサービス業(その他)に含めた。

表4. 平成22年度労働力調査と比較した業種別人数の割合(%)

業種	男性		女性		本調査－H22年		本調査÷H22年	
	H22年	本調査	H22年	本調査	男性	女性	男性	女性
鉱業、採石業、砂利採取業	0.0	-	0.0	-	-	-	-	-
建設業	10.6	8.4	2.3	2.2	-2.2	0.0	0.8	1.0
製造業	23.5	25.4	12.2	12.8	1.9	0.6	1.1	1.0
電気・ガス・熱供給・水道業	1.0	1.1	0.1	0.0	0.1	-0.1	1.1	0.0
情報通信業	5.2	5.8	2.3	2.5	0.7	0.1	1.1	1.1
運輸業、郵便業	8.5	8.8	2.8	3.0	0.2	0.2	1.0	1.1
卸売業、小売業	15.0	14.0	20.6	19.6	-1.0	-1.0	0.9	1.0
金融業、保険業	2.6	2.3	4.0	4.0	-0.3	-0.1	0.9	1.0
不動産業、物品賃貸業	1.6	1.7	1.3	1.2	0.0	-0.1	1.0	0.9
学術研究、専門・技術サービス業	3.3	3.6	2.4	2.1	0.4	-0.3	1.1	0.9
宿泊業、飲食サービス業	3.8	3.6	7.6	6.1	-0.2	-1.4	0.9	0.8
生活関連サービス業、娯楽業	2.3	1.3	4.7	3.1	-1.0	-1.6	0.6	0.7
教育、学習支援業	3.9	3.9	6.6	7.0	0.0	0.4	1.0	1.1
医療、福祉	4.4	5.4	22.2	21.5	1.0	-0.7	1.2	1.0
サービス業(他に分類されないもの)	7.6	8.1	7.7	9.8	0.4	2.1	1.1	1.3
公務(他に分類されるものを除く)	5.9	5.1	2.4	2.2	-0.8	-0.1	0.9	0.9
分類不能の産業	0.8	1.7	0.7	2.9	0.9	2.2	2.2	3.9
計	100.0	100.0	100.0	100.0				

n=2605； H22年：平成22年度労働力調査； 鉱業、採石業、砂利採取業は割合が0.0%のため未送付； 複合サービス事業は調査票でカテゴリ分類に含めていないため本調査での割合は不明であり、サービス業(他に分類されないもの)に含めた(男性は内0.9%、女性は内0.8%)

表5. 9項目回答選択肢の度数分布

	回答選択肢								合計	
	1. ほとんど なかった		2. ときどき あった		3. しばしば あった		4. ほとんど いつもあった			
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
ひどく疲れた	612	(23.8)	1264	(49.1)	536	(20.8)	164	(6.4)	2576	(100.0)
へとへとだ	1087	(42.2)	950	(36.9)	416	(16.2)	123	(4.8)	2576	(100.0)
だるい	506	(19.6)	1114	(43.3)	670	(26.0)	286	(11.1)	2576	(100.0)
気がはりつめている	841	(32.7)	1022	(39.7)	517	(20.1)	196	(7.6)	2576	(100.0)
不安だ	922	(35.8)	954	(37.0)	462	(17.9)	238	(9.2)	2576	(100.0)
落ち着かない	1248	(48.5)	917	(35.6)	302	(11.7)	109	(4.2)	2576	(100.0)
ゆううつだ	1001	(38.9)	948	(36.8)	428	(16.6)	199	(7.7)	2576	(100.0)
何をするのも面倒だ	1012	(39.3)	1007	(39.1)	414	(16.1)	143	(5.6)	2576	(100.0)
気分が晴れない	875	(34.0)	1078	(41.9)	421	(16.3)	202	(7.8)	2576	(100.0)
平均		(35.0)		(39.9)		(18.0)		(7.2)		

表6. 9項目と他の疲労・身体8項目を用いた心理測定学的検討

項目	項目-全体 相関係数	相関係数(各項目 vs その項目自体を 除いた項目全体)	各項目を削除し た場合の α 係数
9項目			
ひどく疲れた	0.717	0.666	0.913
へとへとだ	0.697	0.641	0.913
だるい	0.737	0.685	0.912
気がはりつめている	0.643	0.577	0.915
不安だ	0.731	0.675	0.912
落ち着かない	0.731	0.683	0.912
ゆううつだ	0.799	0.756	0.910
何をするのも面倒だ	0.756	0.709	0.911
気分が晴れない	0.802	0.760	0.910
疲労蓄積度チェックリスト(上記9項目と重複する設問を除いた7項目)			
イライラする	0.581	0.528	0.916
よく眠れない	0.505	0.443	0.918
物事に集中できない	0.637	0.594	0.915
することに間違いが多い	0.482	0.430	0.918
仕事中、強い眠気に襲われる	0.361	0.291	0.922
やる気が出ない	0.674	0.632	0.914
朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	0.671	0.623	0.914
身体の状態			
身体の状態はいかがでしたか	0.615	0.561	0.915
		全項目の Cronbach's α	0.919
		9項目のみの Cronbach's α	0.906

n=2489, 9項目に欠損のある29名および疲労蓄積度チェックリストおよび身体の状態項目に欠損のある87名を分析から除外

表7. 9項目の3尺度の合計得点並びに総得点における、性別、年齢層別、業種別、職種別平均値

	N	疲労			不安			抑うつ			9項目合計		
		M	(SD)	p値	M	(SD)	p値	M	(SD)	p値	M	(SD)	p値
全体	2,576	6.2	(2.2)		5.8	(2.3)		5.8	(2.4)		17.8	(6.0)	
性				0.000			0.945			0.020			0.018
男性	1,252	6.0	(2.3)		5.8	(2.3)		5.7	(2.4)		17.5	(6.2)	
女性	1,324	6.4	(2.2)		5.7	(2.3)		5.9	(2.4)		18.0	(5.9)	
年齢層				0.000			0.000			0.000			0.000
20-29歳	546	6.7	(2.3)		6.1	(2.4)		6.3	(2.6)		19.1	(6.5)	
30-39歳	736	6.4	(2.2)		5.8	(2.2)		5.9	(2.4)		18.2	(5.9)	
40-49歳	705	6.2	(2.2)		5.7	(2.3)		5.7	(2.3)		17.5	(6.0)	
50-59歳	589	5.6	(2.1)		5.4	(2.1)		5.3	(2.1)		16.3	(5.5)	
業種													
建設業	134	5.6	(2.2)		5.4	(2.2)		5.3	(2.3)		16.3	(5.7)	
製造業	486	6.1	(2.2)		5.7	(2.2)		5.8	(2.4)		17.5	(6.0)	
電気・ガス・熱供給・水道業	14	5.4	(1.6)		5.4	(2.4)		5.1	(2.8)		15.9	(6.0)	
情報通信業	106	5.9	(2.3)		5.8	(2.4)		5.8	(2.4)		17.5	(6.4)	
運輸業、郵便業	151	6.3	(2.6)		6.0	(2.6)		5.9	(2.6)		18.2	(6.8)	
卸売業・小売業	435	6.3	(2.1)		5.7	(2.3)		5.9	(2.5)		17.9	(6.0)	
金融業・保険業	81	6.5	(2.4)		5.9	(2.3)		6.0	(2.5)		18.4	(6.4)	
不動産業、物品賃貸業	37	6.2	(1.9)		5.9	(2.4)		5.8	(2.3)		17.9	(5.6)	
学術研究、専門・技術サービス業	73	6.4	(2.3)		6.3	(2.5)		6.0	(2.7)		18.7	(6.7)	
宿泊業、飲食サービス業	127	6.3	(2.2)		5.4	(2.1)		5.6	(2.2)		17.3	(5.4)	
生活関連サービス業、娯楽業	56	6.8	(2.3)		5.8	(2.2)		6.0	(2.4)		18.6	(6.0)	
教育・学習支援業	141	6.1	(1.9)		5.5	(2.1)		5.4	(2.0)		17.0	(4.8)	
医療・福祉	354	6.6	(2.2)		5.8	(2.2)		5.8	(2.3)		18.2	(5.7)	
サービス業（他に分類されないもの）	227	6.3	(2.3)		6.1	(2.5)		6.1	(2.6)		18.5	(6.7)	
公務（他に分類されないもの）	94	5.8	(2.3)		5.3	(2.2)		5.2	(2.2)		16.2	(5.9)	
その他	60	6.5	(2.6)		6.2	(2.5)		6.4	(2.6)		19.0	(6.5)	
職種													
専門・技術・研究職	622	6.2	(2.2)		5.9	(2.3)		5.7	(2.3)		17.8	(5.9)	
事務職	770	6.1	(2.2)		5.6	(2.2)		5.7	(2.4)		17.5	(5.9)	
商品販売職	165	6.4	(2.1)		5.6	(2.1)		5.9	(2.3)		17.9	(5.7)	
営業・セールス職	197	6.2	(2.2)		6.1	(2.5)		6.0	(2.6)		18.4	(6.6)	
サービス職	313	6.4	(2.2)		5.7	(2.4)		6.0	(2.5)		18.1	(6.2)	
運輸職	69	6.4	(2.5)		6.3	(2.8)		5.8	(2.5)		18.6	(6.9)	
建設職	29	5.7	(1.9)		5.7	(2.4)		6.0	(2.2)		17.4	(5.9)	
生産・技能職（加工・組立作業）	102	6.2	(2.3)		5.6	(2.2)		5.7	(2.5)		17.5	(6.1)	
生産・技能職（監視・検査作業）	50	6.1	(2.3)		5.5	(2.1)		5.6	(2.7)		17.1	(6.3)	
その他の生産・技能職	87	6.2	(2.7)		5.4	(2.2)		5.7	(2.3)		17.3	(6.4)	
保安職	14	5.6	(1.9)		4.9	(1.9)		4.9	(2.2)		15.4	(5.4)	
その他	158	6.3	(2.4)		5.8	(2.3)		5.8	(2.3)		18.0	(5.9)	

N:人数; M:平均値; SD:標準偏差; p値:性はt検定, 年齢層は分散分析
n=2,576; 9項目に欠損のある29名を分析から除外

表8. ストレス反応得点の分割得点基準と選択される割合

分割基準得点値			得点分割による該当者割合(%)			高ストレス者割合(%)†	備考
疲労	不安	抑うつ	疲労	不安	抑うつ		
10	10	10	8.4	7.1	8.5	14.4	
10	10	11	8.4	7.1	5.5	13.1	
10	10	12	8.4	7.1	3.0	12.5	
10	11	10	8.4	4.0	8.5	13.3	
10	11	11	8.4	4.0	5.5	11.7	
10	11	12	8.4	4.0	3.0	11.0	
10	12	10	8.4	2.6	8.5	13.0	
10	12	11	8.4	2.6	5.5	11.3	
10	12	12	8.4	2.6	3.0	10.3	
11	10	10	4.9	7.1	8.5	12.7	
11	10	11	4.9	7.1	5.5	11.0	
11	10	12	4.9	7.1	3.0	10.1	
11	11	10	4.9	4.0	8.5	11.5	
11	11	11	4.9	4.0	5.5	9.4	各尺度で5%程度が該当するカットオフ基準候補1
11	11	12	4.9	4.0	3.0	8.2	各尺度で5%程度が該当するカットオフ基準候補2
11	12	10	4.9	2.6	8.5	11.0	
11	12	11	4.9	2.6	5.5	8.7	
11	12	12	4.9	2.6	3.0	7.3	
12	10	10	3.1	7.1	8.5	12.0	
12	10	11	3.1	7.1	5.5	10.1	
12	10	12	3.1	7.1	3.0	9.1	
12	11	10	3.1	4.0	8.5	10.6	安衛研報告書2010から設定したカットオフ基準
12	11	11	3.1	4.0	5.5	8.4	
12	11	12	3.1	4.0	3.0	7.0	
12	12	10	3.1	2.6	8.5	10.1	
12	12	11	3.1	2.6	5.5	7.7	
12	12	12	3.1	2.6	3.0	5.8	
12	11	10	5.3	4.3	6.3	12.0	安衛研報告書2010で提案されたカットオフ基準と該当者割合(参考値)

n=2576; 9項目のどれかに欠損のある29名を除外。

†: 疲労または不安または抑うつの少なくともどれか1つに該当する者の割合

安衛研報告書2010: 独立行政法人労働安全衛生総合研究所. 2010. 「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. (引用文献6)

表9-1. 基本属性、生活習慣と高ストレス者の割合の関連

	男性			女性			全体		
	非高ストレス者	高ストレス者	合計	非高ストレス者	高ストレス者	合計	非高ストレス者	高ストレス者	合計
	人数 (%)	人数 (%)		人数 (%)	人数 (%)		人数 (%)	人数 (%)	
性別	p=0.46								
男性							1113 (88.9)	139 (11.1)	1252
女性							1189 (89.8)	135 (10.2)	1324
合計							2302 (89.4)	274 (10.6)	2576
年齢層	p=0.01 p=0.00 p=0.00								
20-29歳	201 (83.8)	39 (16.3)	240	257 (84.0)	49 (16.0)	306	458 (83.9)	88 (16.1)	546
30-39歳	342 (89.1)	42 (10.9)	384	317 (90.1)	35 (9.9)	352	659 (89.5)	77 (10.5)	736
40-49歳	305 (88.4)	40 (11.6)	345	327 (90.8)	33 (9.2)	360	632 (89.7)	73 (10.4)	705
50-59歳	265 (93.6)	18 (6.4)	283	288 (94.1)	18 (5.9)	306	553 (93.9)	36 (6.1)	589
合計	1113 (88.9)	139 (11.1)	1252	1189 (89.8)	135 (10.2)	1324	2302 (89.4)	274 (10.6)	2576
教育歴	p=0.17 p=0.49 p=0.35								
中学校・高校	322 (88.0)	44 (12.0)	366	389 (88.4)	51 (11.6)	440	711 (88.2)	95 (11.8)	806
専門学校・短大・高専	155 (85.6)	26 (14.4)	181	434 (90.6)	45 (9.4)	479	589 (89.2)	71 (10.8)	660
大学・大学院	636 (90.2)	69 (9.8)	705	366 (90.4)	39 (9.6)	405	1002 (90.3)	108 (9.7)	1110
合計	1113 (88.9)	139 (11.1)	1252	1189 (89.8)	135 (10.2)	1324	2302 (89.4)	274 (10.6)	2576
婚姻状態	p=0.17 p=0.00 p=0.00								
既婚	654 (90.3)	70 (9.7)	724	596 (93.1)	44 (6.9)	640	1250 (91.6)	114 (8.4)	1364
未婚	400 (87.0)	60 (13.0)	460	447 (86.1)	72 (13.9)	519	847 (86.5)	132 (13.5)	979
離婚・死別	59 (86.8)	9 (13.2)	68	146 (88.5)	19 (11.5)	165	205 (88.0)	28 (12.0)	233
合計	1113 (88.9)	139 (11.1)	1252	1189 (89.8)	135 (10.2)	1324	2302 (89.4)	274 (10.6)	2576
喫煙	p=0.64 p=0.18 p=0.16								
もともと吸わない	532 (89.0)	66 (11.0)	598	813 (89.9)	91 (10.1)	904	1345 (89.6)	157 (10.5)	1502
今は吸っていない	272 (90.1)	30 (9.9)	302	199 (92.1)	17 (7.9)	216	471 (90.9)	47 (9.1)	518
吸っている	308 (87.8)	43 (12.3)	351	176 (86.7)	27 (13.3)	203	484 (87.4)	70 (12.6)	554
合計	1112 (88.9)	139 (11.1)	1251	1188 (89.8)	135 (10.2)	1323	2300 (89.4)	274 (10.6)	2574
飲酒	p=0.03 p=0.08 p=0.01								
めったに飲まない	447 (86.1)	72 (13.9)	519	746 (88.6)	96 (11.4)	842	1193 (87.7)	168 (12.3)	1361
週1~2日	244 (88.7)	31 (11.3)	275	216 (91.1)	21 (8.9)	237	460 (89.8)	52 (10.2)	512
週3~5日	201 (93.1)	15 (6.9)	216	120 (89.6)	14 (10.5)	134	321 (91.7)	29 (8.3)	350
週6日以上	221 (91.3)	21 (8.7)	242	105 (96.3)	4 (3.7)	109	326 (92.9)	25 (7.1)	351
合計	1113 (88.9)	139 (11.1)	1252	1187 (89.8)	135 (10.2)	1322	2300 (89.4)	274 (10.6)	2574
運動	p=0.02 p=0.69 p=0.06								
全くしない	541 (87.1)	80 (12.9)	621	719 (89.1)	88 (10.9)	807	1260 (88.2)	168 (11.8)	1428
月に1~3日	225 (87.2)	33 (12.8)	258	177 (91.7)	16 (8.3)	193	402 (89.1)	49 (10.9)	451
週1~2日	188 (93.1)	14 (6.9)	202	163 (91.6)	15 (8.4)	178	351 (92.4)	29 (7.6)	380
週3~5日	102 (96.2)	4 (3.8)	106	90 (90.0)	10 (10.0)	100	192 (93.2)	14 (6.8)	206
ほとんど毎日	57 (87.7)	8 (12.3)	65	40 (87.0)	6 (13.0)	46	97 (87.4)	14 (12.6)	111
合計	1113 (88.9)	139 (11.1)	1252	1189 (89.8)	135 (10.2)	1324	2302 (89.4)	274 (10.6)	2576
平均睡眠時間	p=0.00 p=0.00 p=0.00								
5時間未満	126 (75.5)	41 (24.6)	167	133 (78.2)	37 (21.8)	170	259 (76.9)	78 (23.2)	337
5時間以上	443 (88.8)	56 (11.2)	499	484 (90.0)	54 (10.0)	538	927 (89.4)	110 (10.6)	1037
6時間未満									
6時間以上	382 (93.4)	27 (6.6)	409	388 (94.0)	25 (6.1)	413	770 (93.7)	52 (6.3)	822
7時間未満									
7時間以上	141 (92.8)	11 (7.2)	152	154 (91.1)	15 (8.9)	169	295 (91.9)	26 (8.1)	321
8時間未満									
8時間以上	21 (84.0)	4 (16.0)	25	30 (88.2)	4 (11.8)	34	51 (86.4)	8 (13.6)	59
合計	1113 (88.9)	139 (11.1)	1252	1189 (89.8)	135 (10.2)	1324	2302 (89.4)	274 (10.6)	2576

χ²検定

表9-2. 仕事要因と高ストレス者の割合の関連

業種	男性			女性			全体								
	非高ストレス者	高ストレス者	合計	非高ストレス者	高ストレス者	合計	非高ストレス者	高ストレス者	合計						
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)					
建設業	97	(92.4)	8	(7.6)	105	27	(93.1)	2	(6.9)	29	124	(92.5)	10	(7.5)	134
製造業	283	(89.3)	34	(10.7)	317	155	(91.7)	14	(8.3)	169	438	(90.1)	48	(9.9)	486
電気・ガス・熱供給・水道業	12	(85.7)	2	(14.3)	14	0	(0.0)	0	(0.0)	0	12	(85.7)	2	(14.3)	14
情報通信業	65	(89.0)	8	(11.0)	73	30	(90.9)	3	(9.1)	33	95	(89.6)	11	(10.4)	106
運輸業、郵便業	91	(82.0)	20	(18.0)	111	35	(87.5)	5	(12.5)	40	126	(83.4)	25	(16.6)	151
卸売業・小売業	159	(90.9)	16	(9.1)	175	230	(88.5)	30	(11.5)	260	389	(89.4)	46	(10.6)	435
金融業・保険業	25	(89.3)	3	(10.7)	28	45	(84.9)	8	(15.1)	53	70	(86.4)	11	(13.6)	81
不動産業、物品賃貸業	20	(95.2)	1	(4.8)	21	14	(87.5)	2	(12.5)	16	34	(91.9)	3	(8.1)	37
学術研究、専門・技術サービス業	40	(88.9)	5	(11.1)	45	23	(82.1)	5	(17.9)	28	63	(86.3)	10	(13.7)	73
宿泊業、飲食サービス業	40	(88.9)	5	(11.1)	45	79	(96.3)	3	(3.7)	82	119	(93.7)	8	(6.3)	127
生活関連サービス業、娯楽業	11	(73.3)	4	(26.7)	15	36	(87.8)	5	(12.2)	41	47	(83.9)	9	(16.1)	56
教育・学習支援業	45	(93.8)	3	(6.3)	48	88	(94.6)	5	(5.4)	93	133	(94.3)	8	(5.7)	141
医療・福祉	59	(86.8)	9	(13.2)	68	256	(89.5)	30	(10.5)	286	315	(89.0)	39	(11.0)	354
サービス業 (他に分類されないもの)	91	(89.2)	11	(10.8)	102	108	(86.4)	17	(13.6)	125	199	(87.7)	28	(12.3)	227
公務 (他に分類されないもの)	60	(93.8)	4	(6.3)	64	28	(93.3)	2	(6.7)	30	88	(93.6)	6	(6.4)	94
その他	15	(71.4)	6	(28.6)	21	35	(89.7)	4	(10.3)	39	50	(83.3)	10	(16.7)	60
合計	1113	(88.9)	139	(11.1)	1252	1189	(89.8)	135	(10.2)	1324	2302	(89.4)	274	(10.6)	2576
職種															
専門・技術・研究職	330	(88.7)	42	(11.3)	372	225	(90.0)	25	(10.0)	250	555	(89.2)	67	(10.8)	622
事務職	221	(92.5)	18	(7.5)	239	481	(90.6)	50	(9.4)	531	702	(91.2)	68	(8.8)	770
商品販売職	51	(91.1)	5	(8.9)	56	101	(92.7)	8	(7.3)	109	152	(92.1)	13	(7.9)	165
営業・セールス職	134	(87.6)	19	(12.4)	153	37	(84.1)	7	(15.9)	44	171	(86.8)	26	(13.2)	197
サービス職	101	(82.8)	21	(17.2)	122	170	(89.0)	21	(11.0)	191	271	(86.6)	42	(13.4)	313
運輸職	48	(80.0)	12	(20.0)	60	8	(88.9)	1	(11.1)	9	56	(81.2)	13	(18.8)	69
建設職	26	(89.7)	3	(10.3)	29	0	(0.0)	0	(0.0)	0	26	(89.7)	3	(10.3)	29
生産・技能職 (加工・組立作業)	59	(90.8)	6	(9.2)	65	35	(94.6)	2	(5.4)	37	94	(92.2)	8	(7.8)	102
生産・技能職 (監視・検査作業)	38	(95.0)	2	(5.0)	40	8	(80.0)	2	(20.0)	10	46	(92.0)	4	(8.0)	50
その他の生産・技能職	53	(86.9)	8	(13.1)	61	23	(88.5)	3	(11.5)	26	76	(87.4)	11	(12.6)	87
保安職	11	(91.7)	1	(8.3)	12	2	(100.0)	0	(0.0)	2	13	(92.9)	1	(7.1)	14
その他	41	(95.4)	2	(4.7)	43	99	(86.1)	16	(13.9)	115	140	(88.6)	18	(11.4)	158
合計	1113	(88.9)	139	(11.1)	1252	1189	(89.8)	135	(10.2)	1324	2302	(89.4)	274	(10.6)	2576

表9-3. 職場環境の要因と高ストレス者の割合の関連

	男性			女性			全体				
	非高ストレス者	高ストレス者	合計	非高ストレス者	高ストレス者	合計	非高ストレス者	高ストレス者	合計		
	人数 (%)	人数 (%)		人数 (%)	人数 (%)		人数 (%)	人数 (%)			
仕事の量											
低	287 (97.3)	8 (2.7)	295	419 (93.1)	31 (6.9)	450	706 (94.8)	39 (5.2)	745		
中	344 (92.7)	27 (7.3)	371	384 (92.3)	32 (7.7)	416	728 (92.5)	59 (7.5)	787		
高	474 (82.0)	104 (18.0)	578	379 (84.2)	71 (15.8)	450	853 (83.0)	175 (17.0)	1028		
合計	1105 (88.8)	139 (11.2)	1244	1182 (89.8)	134 (10.2)	1316	2287 (89.3)	273 (10.7)	2560		
コントロール											
低	231 (76.2)	72 (23.8)	303	360 (86.5)	56 (13.5)	416	591 (82.2)	128 (17.8)	719		
中	392 (90.7)	40 (9.3)	432	390 (88.2)	52 (11.8)	442	782 (89.5)	92 (10.5)	874		
高	484 (94.9)	26 (5.1)	510	429 (94.3)	26 (5.7)	455	913 (94.6)	52 (5.4)	965		
合計	1107 (88.9)	138 (11.1)	1245	1179 (89.8)	134 (10.2)	1313	2286 (89.4)	272 (10.6)	2558		
上司サポート											
低	230 (78.5)	63 (21.5)	293	303 (83.2)	61 (16.8)	364	533 (81.1)	124 (18.9)	657		
中	452 (89.3)	54 (10.7)	506	445 (91.0)	44 (9.0)	489	897 (90.2)	98 (9.9)	995		
高	426 (95.1)	22 (4.9)	448	430 (93.7)	29 (6.3)	459	856 (94.4)	51 (5.6)	907		
合計	1108 (88.9)	139 (11.2)	1247	1178 (89.8)	134 (10.2)	1312	2286 (89.3)	273 (10.7)	2559		
同僚サポート											
低	149 (76.0)	47 (24.0)	196	152 (82.6)	32 (17.4)	184	301 (79.2)	79 (20.8)	380		
中	448 (88.0)	61 (12.0)	509	428 (88.4)	56 (11.6)	484	876 (88.2)	117 (11.8)	993		
高	509 (94.3)	31 (5.7)	540	598 (92.9)	46 (7.1)	644	1107 (93.5)	77 (6.5)	1184		
合計	1106 (88.8)	139 (11.2)	1245	1178 (89.8)	134 (10.2)	1312	2284 (89.3)	273 (10.7)	2557		

χ²検定; すべてp<.01で有意

表9-4. ストレス状態と健康指標等の関連

	男性				女性				全体			
	非高ストレス者	高ストレス者	合計	(%)	非高ストレス者	高ストレス者	合計	(%)	非高ストレス者	高ストレス者	合計	(%)
	人数 (%)	人数 (%)			人数 (%)	人数 (%)			人数 (%)	人数 (%)		
翌日の疲労の回復状態												
大体回復する	340 (30.6)	6 (4.3)	346 (27.7)		345 (29.0)	7 (5.2)	352 (26.6)		685 (29.8)	13 (4.7)	698 (27.1)	
疲れを持ち越す ことがときどきあ る	567 (51.0)	36 (25.9)	603 (48.2)		575 (48.4)	37 (27.4)	612 (46.3)		1142 (49.7)	73 (26.6)	1215 (47.2)	
疲れを持ち越す ことがよくある	170 (15.3)	50 (36.0)	220 (17.6)		215 (18.1)	51 (37.8)	266 (20.1)		385 (16.8)	101 (36.9)	486 (18.9)	
疲れを持ち越す ことがいつもあ る	34 (3.1)	47 (33.8)	81 (6.5)		53 (4.5)	40 (29.6)	93 (7.0)		87 (3.8)	87 (31.8)	174 (6.8)	
合計	1111 (100.0)	139 (100.0)	1250 (100.0)		1188 (100.0)	135 (100.0)	1323 (100.0)		2299 (100.0)	274 (100.0)	2573 (100.0)	
身体的健康												
非常に不調	26 (2.4)	40 (29.2)	66 (5.5)		36 (3.1)	35 (26.9)	71 (5.5)		62 (2.8)	75 (28.1)	137 (5.5)	
やや不調	270 (25.2)	71 (51.8)	341 (28.2)		386 (33.4)	65 (50.0)	451 (35.0)		656 (29.4)	136 (50.9)	792 (31.7)	
まあ健康	674 (62.8)	23 (16.8)	697 (57.6)		642 (55.5)	26 (20.0)	668 (51.9)		1316 (59.0)	49 (18.4)	1365 (54.7)	
非常に健康	103 (9.6)	3 (2.2)	106 (8.8)		93 (8.0)	4 (3.1)	97 (7.5)		196 (8.8)	7 (2.6)	203 (8.1)	
合計	1073 (100.0)	137 (100.0)	1210 (100.0)		1157 (100.0)	130 (100.0)	1287 (100.0)		2230 (100.0)	267 (100.0)	2497 (100.0)	
よく眠れない												
ほとんどない・ ときどきあ る	1028 (92.4)	92 (66.2)	1120 (89.5)		1067 (89.9)	85 (63.0)	1152 (87.1)		2095 (91.1)	177 (64.6)	2272 (88.3)	
よくある	85 (7.6)	47 (33.8)	132 (10.5)		120 (10.1)	50 (37.0)	170 (12.9)		205 (8.9)	97 (35.4)	302 (11.7)	
合計	1113 (100.0)	139 (100.0)	1252 (100.0)		1187 (100.0)	135 (100.0)	1322 (100.0)		2300 (100.0)	274 (100.0)	2574 (100.0)	
精神的健康(K6)												
<13点	1069 (96.3)	48 (35.0)	1117 (89.6)		1142 (96.6)	60 (44.8)	1202 (91.3)		2211 (96.5)	108 (39.9)	2319 (90.5)	
重症精神障害 相当 ≥13点	41 (3.7)	89 (65.0)	130 (10.4)		40 (3.4)	74 (55.2)	114 (8.7)		81 (3.5)	163 (60.2)	244 (9.5)	
合計	1110 (100.0)	137 (100.0)	1247 (100.0)		1182 (100.0)	134 (100.0)	1316 (100.0)		2292 (100.0)	271 (100.0)	2563 (100.0)	
過去1年間で精神的な健康問題により休んだ日数												
なし	999 (91.0)	102 (74.5)	1101 (89.2)		1049 (89.7)	94 (72.3)	1143 (87.9)		2048 (90.3)	196 (73.4)	2244 (88.5)	
7日以下	74 (6.7)	13 (9.5)	87 (7.0)		100 (8.6)	22 (16.9)	122 (9.4)		174 (7.7)	35 (13.1)	209 (8.2)	
8日以上29日未 満	15 (1.4)	12 (8.8)	27 (2.2)		18 (1.5)	9 (6.9)	27 (2.1)		33 (1.5)	21 (7.9)	54 (2.1)	
29日以上	10 (0.9)	10 (7.3)	20 (1.6)		3 (0.3)	5 (3.9)	8 (0.6)		13 (0.6)	15 (5.6)	28 (1.1)	
合計	1098 (100.0)	137 (100.0)	1235 (100.0)		1170 (100.0)	130 (100.0)	1300 (100.0)		2268 (100.0)	267 (100.0)	2535 (100.0)	

χ²検定; すべてp<.01で有意

表10-1. ストレスチェックに関する意識に関する各項目賛成者の割合

	性別				p値	職位				全体 (n=2587)		
	男性		女性			管理職		非管理職				
	人数	(%)	人数	(%)		人数	(%)	人数	(%)			
(1) ストレスチェックで重視すること (複数回答)												
結果によって、解雇等の不利益が生じない	917	(73.0)	1022	(76.8)	.03	248	(67.4)	1691	(76.2)	.00	1939	(75.0)
結果が本人の同意なしに事業者へ通知されない	642	(51.1)	838	(63.0)	.00	191	(51.9)	1289	(58.1)	.03	1480	(57.2)
結果により、時間外労働の削減等、就業環境の改善が図られる	707	(56.3)	747	(56.1)	.93	193	(52.5)	1261	(56.8)	.12	1454	(56.2)
結果により、必要な人に対し専門家による適切なアドバイスが行われる	689	(54.9)	713	(53.6)	.51	226	(61.4)	1176	(53.0)	.00	1402	(54.2)
行う事のメリットを事前に説明してもらえる	514	(40.9)	657	(49.4)	.00	167	(45.4)	1004	(45.3)	.96	1171	(45.3)
(2) 判定結果の結果の取扱い												
本人のみに通知すべき	393	(31.3)	479	(36.0)		101	(27.5)	771	(34.8)		872	(33.7)
本人の同意があれば会社に通知してもよい	647	(51.5)	652	(49.0)		203	(55.2)	1096	(49.4)		1299	(50.2)
本人の同意がなくても健康管理の観点から会社に通知すべき	163	(13.0)	103	(7.7)		51	(13.9)	215	(9.7)		266	(10.3)
わからない	53	(4.2)	97	(7.3)		13	(3.5)	137	(6.2)		150	(5.8)
合計	1256	(100.0)	1331	(100.0)	.00	368	(100.0)	2219	(100.0)	.00	2587	(100.0)
(3) 判定結果が本人のみに通知される場合ストレスチェックの実施を希望するか*												
はい	190	(48.8)	184	(38.8)		47	(46.5)	327	(42.9)		374	(43.3)
どちらともいえない	160	(41.1)	216	(45.6)		44	(43.6)	332	(43.6)		376	(43.6)
いいえ	39	(10.0)	74	(15.6)		10	(9.9)	103	(13.5)		113	(13.1)
合計	389	(100.0)	474	(100.0)	.00	101	(100.0)	762	(100.0)	.56	863	(100.0)
(4) ストレスが高いと判定された場合、会社に申し出て医師の面接を受けられる制度があったら受けたいか												
面接をうけたい	747	(59.5)	658	(49.4)		229	(62.2)	1176	(53.0)		1405	(54.3)
面接をうけたくない	193	(15.4)	251	(18.9)		55	(15.0)	389	(17.5)		444	(17.2)
分からない	316	(25.2)	422	(31.7)		84	(22.8)	654	(29.5)		738	(28.5)
合計	1256	(100.0)	1331	(100.0)	.00	368	(100.0)	2219	(100.0)	.00	2587	(100.0)
(5) 面接を受けたくないと回答した理由** (ややそう思う、とてもそう思うとした回答者の割合)												
(n=439)												
(5)-1 会社に結果が知られると就業上の不利益につながりそうだから	149	(78.0)	191	(77.0)	.81	42	(79.3)	298	(77.2)	.74	340	(77.5)
(5)-2 自分で病院などへ行くから	81	(42.4)	116	(46.8)	.36	20	(37.7)	177	(45.9)	.27	197	(44.9)
(5)-3 ストレスが高いと判定されても特に問題は感じないから	75	(39.3)	75	(30.2)	.05	23	(43.4)	127	(32.9)	.13	150	(34.2)

χ²検定: ストレスチェックの設問または職位に欠損がある18名を解析から除外; (3), (5)は直前の質問で特定の回答をした者のみに限定している。(5)は3問すべてに欠損のない者に限定した。;* (2)で「本人のみに通知すべき」と回答した者のみ; ** (4)で「面接をうけたくない」と回答した者のみ

表10-2. ストレス状態別ストレスチェックに関する意識に関する各項目賛成者の割合

	非高ストレス者		高ストレス者		p値	全体 (n=2561)	
	人数	(%)	人数	(%)		人数	(%)
(1) ストレスチェックで重視すること (複数回答)							
結果によって、解雇等の 不利益が生じない	1695	(74.1)	222	(81.0)	.01	1917	(74.9)
結果が本人の同意なしに 事業者へ通知されない	1301	(56.9)	165	(60.2)	.29	1466	(57.2)
結果により、時間外労働の 削減等、就業環境の 改善が図られる	1282	(56.1)	158	(57.7)	.61	1440	(56.2)
結果により、必要な人に 対し専門家による適切 なアドバイスが行われる	1231	(53.8)	156	(56.9)	.33	1387	(54.2)
行う事のメリットを事前に 説明してもらえる	1039	(45.4)	126	(46.0)	.86	1165	(45.5)
(2) 判定結果の結果の取扱い							
本人のみに通知すべき	749	(32.8)	113	(41.2)		862	(33.7)
本人の同意があれば会社 に通知してもよい	1164	(50.9)	122	(44.5)		1286	(50.2)
本人の同意がなくても健康 管理の観点から会社に 通知すべき	238	(10.4)	26	(9.5)		264	(10.3)
わからない	136	(6.0)	13	(4.7)		149	(5.8)
合計	2287	(100.0)	274	(100.0)	.05	2561	(100.0)
(3) 判定結果が本人のみに通知される場 合ストレスチェックの実施を希望するか*							
はい	315	(42.6)	55	(48.7)		370	(43.4)
どちらともいえない	332	(44.9)	41	(36.3)		373	(43.7)
いいえ	93	(12.6)	17	(15.0)		110	(12.9)
合計	740	(100.0)	113	(100.0)	.23	853	(100.0)
(4) ストレスが高いと判定された場合、会 社に申し出て医師の面接を受けられる制 度があったら受けたいか							
面接をうけたい	1240	(54.2)	152	(55.5)		1392	(54.4)
面接をうけたくない	380	(16.6)	60	(21.9)		440	(17.2)
分からない	667	(29.2)	62	(22.6)		729	(28.5)
合計	2287	(100.0)	274	(100.0)	.02	2561	(100.0)
(5) 面接を受けたくないとは回答した理由** (ややそう思う、とてもそう思うとした回答者の割 合)							
						(N=435)	
(5)-1 会社に結果が知られる と就業上の不利益につな がりそうだから	285	(75.6)	52	(89.7)	.02	337	(77.5)
(5)-2 自分で病院などへ行く から	171	(45.4)	26	(44.8)	.94	197	(45.3)
(5)-3 ストレスが高いと判定 されても特に問題は感じ ないから	138	(36.6)	11	(19.0)	.01	149	(34.3)

χ²検定; ストレスチェックの項目及び9項目に欠損がある名を解析から除外; (3), (5)は直前の質問で特定の回答をした者のみに限定している。(5)は3問すべてに欠損のない者に限定した。; *(2)で「本人のみに通知すべき」と回答した者のみ; ** (4)で「面接をうけたくない」と回答した者のみ

表11-1. 基本属性、生活習慣と3つの基準での高ストレス者割合の関連

	(疲労=12, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 10)†		(疲労 \geq 11, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 11)		(疲労 \geq 11, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 12)	
	非高ストレス者	高ストレス者	非高ストレス者	高ストレス者	非高ストレス者	高ストレス者
	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)
性別	p=0.456		p=0.675		p=0.563	
男性	1113 (88.9%)	139 (11.1%)	1137 (90.8%)	115 (9.2%)	1153 (92.1%)	99 (7.9%)
女性	1189 (89.8%)	135 (10.2%)	1196 (90.3%)	128 (9.7%)	1211 (91.5%)	113 (8.5%)
合計	2302 (89.4%)	274 (10.6%)	2333 (90.6%)	243 (9.4%)	2364 (91.8%)	212 (8.2%)
年齢層	p=0.000		p=0.000		p=0.007	
20-29歳	458 (83.9%)	88 (16.1%)	477 (87.4%)	69 (12.6%)	490 (89.7%)	56 (10.3%)
30-39歳	659 (89.5%)	77 (10.5%)	662 (89.9%)	74 (10.1%)	670 (91.0%)	66 (9.0%)
40-49歳	632 (89.6%)	73 (10.4%)	637 (90.4%)	68 (9.6%)	644 (91.3%)	61 (8.7%)
50-59歳	553 (93.9%)	36 (6.1%)	557 (94.6%)	32 (5.4%)	560 (95.1%)	29 (4.9%)
合計	2302 (89.4%)	274 (10.6%)	2333 (90.6%)	243 (9.4%)	2364 (91.8%)	212 (8.2%)
教育歴	p=0.351		p=0.170		p=0.059	
中学校・高校	711 (88.2%)	95 (11.8%)	721 (89.5%)	85 (10.5%)	732 (90.8%)	74 (9.2%)
専門学校・短大・高専	589 (89.2%)	71 (10.8%)	593 (89.8%)	67 (10.2%)	597 (90.5%)	63 (9.5%)
大学・大学院	1002 (90.3%)	108 (9.7%)	1019 (91.8%)	91 (8.2%)	1035 (93.2%)	75 (6.8%)
合計	2302 (89.4%)	274 (10.6%)	2333 (90.6%)	243 (9.4%)	2364 (91.8%)	212 (8.2%)
婚姻状態	p=0.000		p=0.000		p=0.002	
既婚	1250 (91.6%)	114 (8.4%)	1265 (92.7%)	99 (7.3%)	1276 (93.5%)	88 (6.5%)
未婚	847 (86.5%)	132 (13.5%)	863 (88.2%)	116 (11.8%)	882 (90.1%)	97 (9.9%)
離婚・死別	205 (88.0%)	28 (12.0%)	205 (88.0%)	28 (12.0%)	206 (88.4%)	27 (11.6%)
合計	2302 (89.4%)	274 (10.6%)	2333 (90.6%)	243 (9.4%)	2364 (91.8%)	212 (8.2%)
喫煙状況	p=0.156		p=0.140		p=0.191	
もともと吸わない	1345 (89.5%)	157 (10.5%)	1366 (90.9%)	136 (9.1%)	1385 (92.2%)	117 (7.8%)
今は吸っていない	471 (90.9%)	47 (9.1%)	475 (91.7%)	43 (8.3%)	479 (92.5%)	39 (7.5%)
吸っている	484 (87.4%)	70 (12.6%)	490 (88.4%)	64 (11.6%)	498 (89.9%)	56 (10.1%)
合計	2300 (89.4%)	274 (10.6%)	2331 (90.6%)	243 (9.4%)	2362 (91.8%)	212 (8.2%)
飲酒頻度	p=0.012		p=0.071		p=0.120	
めったに飲まない	1193 (87.7%)	168 (12.3%)	1218 (89.5%)	143 (10.5%)	1235 (90.7%)	126 (9.3%)
週1~2日	460 (89.8%)	52 (10.2%)	463 (90.4%)	49 (9.6%)	472 (92.2%)	40 (7.8%)
週3~5日	321 (91.7%)	29 (8.3%)	320 (91.4%)	30 (8.6%)	323 (92.3%)	27 (7.7%)
週6日以上	326 (92.9%)	25 (7.1%)	330 (94.0%)	21 (6.0%)	332 (94.6%)	19 (5.4%)
合計	2300 (89.4%)	274 (10.6%)	2331 (90.6%)	243 (9.4%)	2362 (91.8%)	212 (8.2%)
運動頻度	p=0.056		p=0.014		p=0.069	
全くしない	1260 (88.2%)	168 (11.8%)	1272 (89.1%)	156 (10.9%)	1294 (90.6%)	134 (9.4%)
月1~3日	402 (89.1%)	49 (10.9%)	411 (91.1%)	40 (8.9%)	417 (92.5%)	34 (7.5%)
週1~2日	351 (92.4%)	29 (7.6%)	356 (93.7%)	24 (6.3%)	357 (93.9%)	23 (6.1%)
週3~4日	192 (93.2%)	14 (6.8%)	195 (94.7%)	11 (5.3%)	196 (95.1%)	10 (4.9%)
ほとんど毎日	97 (87.4%)	14 (12.6%)	99 (89.2%)	12 (10.8%)	100 (90.1%)	11 (9.9%)
合計	2302 (89.4%)	274 (10.6%)	2333 (90.6%)	243 (9.4%)	2364 (91.8%)	212 (8.2%)
平均睡眠時間	p=0.000		p=0.000		p=0.000	
5時間未満	259 (76.9%)	78 (23.1%)	266 (78.9%)	71 (21.1%)	274 (81.3%)	63 (18.7%)
5~5.9時間	927 (89.4%)	110 (10.6%)	942 (90.8%)	95 (9.2%)	953 (91.9%)	84 (8.1%)
6~6.9時間	770 (93.7%)	52 (6.3%)	774 (94.2%)	48 (5.8%)	780 (94.9%)	42 (5.1%)
7~7.9時間	295 (91.9%)	26 (8.1%)	300 (93.5%)	21 (6.5%)	302 (94.1%)	19 (5.9%)
8時間以上	51 (86.4%)	8 (13.6%)	51 (86.4%)	8 (13.6%)	55 (93.2%)	4 (6.8%)
合計	2302 (89.4%)	274 (10.6%)	2333 (90.6%)	243 (9.4%)	2364 (91.8%)	212 (8.2%)

†: 再掲

表11-2. 仕事関連要因と3つの基準での高ストレス者割合の関連

業種	(疲労=12, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 10)†		(疲労 \geq 11, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 11)		(疲労 \geq 11, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 12)	
	非高ストレス者	高ストレス者	非高ストレス者	高ストレス者	非高ストレス者	高ストレス者
	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)
	p=0.110		p=0.097		p=0.099	
建設業	124 (92.5%)	10 (7.5%)	125 (93.3%)	9 (6.7%)	127 (94.8%)	7 (5.2%)
製造業	438 (90.1%)	48 (9.9%)	447 (92.0%)	39 (8.0%)	451 (92.8%)	35 (7.2%)
電気・ガス・熱供給・水道業	12 (85.7%)	2 (14.3%)	13 (92.9%)	1 (7.1%)	14 (100.0%)	0 (0.0%)
情報通信業	95 (89.6%)	11 (10.4%)	96 (90.6%)	10 (9.4%)	97 (91.5%)	9 (8.5%)
運輸業／郵便業	126 (83.4%)	25 (16.6%)	129 (85.4%)	22 (14.6%)	131 (86.8%)	20 (13.2%)
卸売業／小売業	389 (89.4%)	46 (10.6%)	395 (90.8%)	40 (9.2%)	401 (92.2%)	34 (7.8%)
金融業／保険業	70 (86.4%)	11 (13.6%)	70 (86.4%)	11 (13.6%)	73 (90.1%)	8 (9.9%)
不動産業／物品賃貸業	34 (91.9%)	3 (8.1%)	34 (91.9%)	3 (8.1%)	34 (91.9%)	3 (8.1%)
学術研究／専門・技術サービス業	63 (86.3%)	10 (13.7%)	63 (86.3%)	10 (13.7%)	64 (87.7%)	9 (12.3%)
宿泊業／飲食サービス業	119 (93.7%)	8 (6.3%)	121 (95.3%)	6 (4.7%)	122 (96.1%)	5 (3.9%)
生活関連サービス業／娯楽業	47 (83.9%)	9 (16.1%)	51 (91.1%)	5 (8.9%)	51 (91.1%)	5 (8.9%)
教育・学習支援業	133 (94.3%)	8 (5.7%)	134 (95.0%)	7 (5.0%)	135 (95.7%)	6 (4.3%)
医療・福祉	315 (89.0%)	39 (11.0%)	317 (89.5%)	37 (10.5%)	321 (90.7%)	33 (9.3%)
サービス業(他に分類されないもの)	199 (87.7%)	28 (12.3%)	198 (87.2%)	29 (12.8%)	201 (88.5%)	26 (11.5%)
公務(他に分類されないもの)	88 (93.6%)	6 (6.4%)	88 (93.6%)	6 (6.4%)	89 (94.7%)	5 (5.3%)
その他	50 (83.3%)	10 (16.7%)	52 (86.7%)	8 (13.3%)	53 (88.3%)	7 (11.7%)
合計	2302 (89.4%)	274 (10.6%)	2333 (90.6%)	243 (9.4%)	2364 (91.8%)	212 (8.2%)
事業所規模	p=0.285		p=0.729		p=0.876	
10人未満	413 (91.4%)	39 (8.6%)	415 (91.8%)	37 (8.2%)	419 (92.7%)	33 (7.3%)
10～29人	436 (89.0%)	54 (11.0%)	440 (89.8%)	50 (10.2%)	446 (91.0%)	44 (9.0%)
30～49人	208 (89.3%)	25 (10.7%)	214 (91.8%)	19 (8.2%)	216 (92.7%)	17 (7.3%)
50～99人	291 (89.0%)	36 (11.0%)	294 (89.9%)	33 (10.1%)	298 (91.1%)	29 (8.9%)
100～299人	354 (91.2%)	34 (8.8%)	356 (91.8%)	32 (8.2%)	360 (92.8%)	28 (7.2%)
300～999人	260 (89.3%)	31 (10.7%)	262 (90.0%)	29 (10.0%)	268 (92.1%)	23 (7.9%)
1000～4999人	173 (84.8%)	31 (15.2%)	179 (87.7%)	25 (12.3%)	183 (89.7%)	21 (10.3%)
5000人以上	162 (87.6%)	23 (12.4%)	168 (90.8%)	17 (9.2%)	169 (91.4%)	16 (8.6%)
合計	2297 (89.4%)	273 (10.6%)	2328 (90.6%)	242 (9.4%)	2359 (91.8%)	211 (8.2%)
職種	p=0.201		p=0.275		p=0.204	
専門・技術・研究職	555 (89.2%)	67 (10.8%)	562 (90.4%)	60 (9.6%)	572 (92.0%)	50 (8.0%)
事務職	702 (91.2%)	68 (8.8%)	709 (92.1%)	61 (7.9%)	718 (93.2%)	52 (6.8%)
商品販売職	152 (92.1%)	13 (7.9%)	153 (92.7%)	12 (7.3%)	154 (93.3%)	11 (6.7%)
営業・セールス職	171 (86.8%)	26 (13.2%)	174 (88.3%)	23 (11.7%)	176 (89.3%)	21 (10.7%)
サービス職	271 (86.6%)	42 (13.4%)	281 (89.8%)	32 (10.2%)	285 (91.1%)	28 (8.9%)
運輸職	56 (81.2%)	13 (18.8%)	57 (82.6%)	12 (17.4%)	58 (84.1%)	11 (15.9%)
建設職	26 (89.7%)	3 (10.3%)	28 (96.6%)	1 (3.4%)	28 (96.6%)	1 (3.4%)
生産・技能職(加工・組立作業)	94 (92.2%)	8 (7.8%)	95 (93.1%)	7 (6.9%)	95 (93.1%)	7 (6.9%)
生産・技能職(監視・検査作業)	46 (92.0%)	4 (8.0%)	45 (90.0%)	5 (10.0%)	45 (90.0%)	5 (10.0%)
その他の生産・技能職	76 (87.4%)	11 (12.6%)	77 (88.5%)	10 (11.5%)	77 (88.5%)	10 (11.5%)
保安職	13 (92.9%)	1 (7.1%)	13 (92.9%)	1 (7.1%)	14 (100.0%)	0 (0.0%)
その他	140 (88.6%)	18 (11.4%)	139 (88.0%)	19 (12.0%)	142 (89.9%)	16 (10.1%)
合計	2302 (89.4%)	274 (10.6%)	2333 (90.6%)	243 (9.4%)	2364 (91.8%)	212 (8.2%)

†: 再掲

表11-3. 仕事関連要因、職場環境の要因と3つの基準での高ストレス者割合の関連

項目	(疲労=12, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 10)†		(疲労 \geq 11, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 11)		(疲労 \geq 11, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 12)	
	非高ストレス者	高ストレス者	非高ストレス者	高ストレス者	非高ストレス者	高ストレス者
	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)
職位	p=0.005		p=0.000		p=0.000	
管理職である	335 (92.0%)	29 (8.0%)	342 (94.0%)	22 (6.0%)	344 (94.5%)	20 (5.5%)
管理職ではない	1875 (89.3%)	224 (10.7%)	1900 (90.5%)	199 (9.5%)	1928 (91.9%)	171 (8.1%)
どちらでもない	91 (81.3%)	21 (18.8%)	90 (80.4%)	22 (19.6%)	91 (81.3%)	21 (18.8%)
合計	2301 (89.4%)	274 (10.6%)	2332 (90.6%)	243 (9.4%)	2363 (91.8%)	212 (8.2%)
勤務形態	p=0.538		p=0.739		p=0.877	
常日勤	1956 (89.7%)	225 (10.3%)	1979 (90.7%)	202 (9.3%)	2004 (91.9%)	177 (8.1%)
常夜勤	46 (88.5%)	6 (11.5%)	48 (92.3%)	4 (7.7%)	48 (92.3%)	4 (7.7%)
深夜勤務を含まない交替制勤務	138 (88.5%)	18 (11.5%)	138 (88.5%)	18 (11.5%)	143 (91.7%)	13 (8.3%)
深夜勤務を含む交替制勤務	158 (86.3%)	25 (13.7%)	164 (89.6%)	19 (10.4%)	165 (90.2%)	18 (9.8%)
合計	2298 (89.3%)	274 (10.7%)	2329 (90.6%)	243 (9.4%)	2360 (91.8%)	212 (8.2%)
雇用形態	p=0.009		p=0.006		p=0.018	
正社員	1448 (89.4%)	171 (10.6%)	1473 (91.0%)	146 (9.0%)	1492 (92.2%)	127 (7.8%)
パートタイマー	426 (93.2%)	31 (6.8%)	427 (93.4%)	30 (6.6%)	431 (94.3%)	26 (5.7%)
アルバイト	150 (85.7%)	25 (14.3%)	152 (86.9%)	23 (13.1%)	154 (88.0%)	21 (12.0%)
派遣社員	94 (83.9%)	18 (16.1%)	93 (83.0%)	19 (17.0%)	97 (86.6%)	15 (13.4%)
契約社員	152 (86.9%)	23 (13.1%)	155 (88.6%)	20 (11.4%)	157 (89.7%)	18 (10.3%)
嘱託社員	32 (84.2%)	6 (15.8%)	33 (86.8%)	5 (13.2%)	33 (86.8%)	5 (13.2%)
合計	2302 (89.4%)	274 (10.6%)	2333 (90.6%)	243 (9.4%)	2364 (91.8%)	212 (8.2%)
労働時間	p=0.000		p=0.000		p=0.000	
1~34時間	510 (91.6%)	47 (8.4%)	511 (91.7%)	46 (8.3%)	517 (92.8%)	40 (7.2%)
35~40時間	598 (92.1%)	51 (7.9%)	608 (93.7%)	41 (6.3%)	612 (94.3%)	37 (5.7%)
41~50時間	728 (88.3%)	96 (11.7%)	740 (89.8%)	84 (10.2%)	751 (91.1%)	73 (8.9%)
51~60時間	274 (88.4%)	36 (11.6%)	278 (89.7%)	32 (10.3%)	284 (91.6%)	26 (8.4%)
61~65時間	87 (88.8%)	11 (11.2%)	88 (89.8%)	10 (10.2%)	89 (90.8%)	9 (9.2%)
66~70時間	35 (77.8%)	10 (22.2%)	37 (82.2%)	8 (17.8%)	38 (84.4%)	7 (15.6%)
71時間以上	68 (74.7%)	23 (25.3%)	69 (75.8%)	22 (24.2%)	71 (78.0%)	20 (22.0%)
合計	2300 (89.4%)	274 (10.6%)	2331 (90.6%)	243 (9.4%)	2362 (91.8%)	212 (8.2%)
仕事の負担度	p=0.000		p=0.000		p=0.000	
低	706 (94.8%)	39 (5.2%)	712 (95.6%)	33 (4.4%)	716 (96.1%)	29 (3.9%)
中	728 (92.5%)	59 (7.5%)	740 (94.0%)	47 (6.0%)	747 (94.9%)	40 (5.1%)
高	853 (83.0%)	175 (17.0%)	866 (84.2%)	162 (15.8%)	886 (86.2%)	142 (13.8%)
合計	2287 (89.3%)	273 (10.7%)	2318 (90.5%)	242 (9.5%)	2349 (91.8%)	211 (8.2%)
仕事のコントロール	p=0.000		p=0.000		p=0.000	
低	591 (82.2%)	128 (17.8%)	605 (84.1%)	114 (15.9%)	621 (86.4%)	98 (13.6%)
中	782 (89.5%)	92 (10.5%)	794 (90.8%)	80 (9.2%)	805 (92.1%)	69 (7.9%)
高	913 (94.6%)	52 (5.4%)	918 (95.1%)	47 (4.9%)	922 (95.5%)	43 (4.5%)
合計	2286 (89.4%)	272 (10.6%)	2317 (90.6%)	241 (9.4%)	2348 (91.8%)	210 (8.2%)
上司のサポート	p=0.000		p=0.000		p=0.000	
低	533 (81.1%)	124 (18.9%)	547 (83.3%)	110 (16.7%)	562 (85.5%)	95 (14.5%)
中	897 (90.2%)	98 (9.8%)	907 (91.2%)	88 (8.8%)	918 (92.3%)	77 (7.7%)
高	856 (94.4%)	51 (5.6%)	863 (95.1%)	44 (4.9%)	868 (95.7%)	39 (4.3%)
合計	2286 (89.3%)	273 (10.7%)	2317 (90.5%)	242 (9.5%)	2348 (91.8%)	211 (8.2%)
同僚のサポート	p=0.000		p=0.000		p=0.000	
低	301 (79.2%)	79 (20.8%)	313 (82.4%)	67 (17.6%)	321 (84.5%)	59 (15.5%)
中	876 (88.2%)	117 (11.8%)	884 (89.0%)	109 (11.0%)	898 (90.4%)	95 (9.6%)
高	1107 (93.5%)	77 (6.5%)	1119 (94.5%)	65 (5.5%)	1128 (95.3%)	56 (4.7%)
合計	2284 (89.3%)	273 (10.7%)	2316 (90.6%)	241 (9.4%)	2347 (91.8%)	210 (8.2%)

†: 再掲

表11-4. 3つの基準での高ストレス者の健康関連指標

	(疲労=12, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 10)†		(疲労 \geq 11, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 11)		(疲労 \geq 11, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 12)			
	非高ストレス者		高ストレス者		非高ストレス者		高ストレス者	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
疲労の回復	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
一晩眠れればいたい疲労は回復する	685 (29.8%)	13 (4.7%)	687 (29.5%)	11 (4.5%)	689 (29.2%)	9 (4.2%)		
翌朝に前日の疲れを持ちこすことがときどきある	1142 (49.7%)	73 (26.6%)	1160 (49.8%)	55 (22.6%)	1166 (49.4%)	49 (23.1%)		
翌朝に前日の疲れを持ちこすことがよくある	385 (16.7%)	101 (36.9%)	389 (16.7%)	97 (39.9%)	404 (17.1%)	82 (38.7%)		
翌朝に前日の疲れをいつも持ちこしている	87 (3.8%)	87 (31.8%)	94 (4.0%)	80 (32.9%)	102 (4.3%)	72 (34.0%)		
合計	2299 (100.0%)	274 (100.0%)	2330 (100.0%)	243 (100.0%)	2361 (100.0%)	212 (100.0%)		
身体 の健康状態	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
非常に不調	62 (2.8%)	75 (28.1%)	64 (2.8%)	73 (30.7%)	74 (3.2%)	63 (30.4%)		
やや不調	656 (29.4%)	136 (50.9%)	674 (29.8%)	118 (49.6%)	687 (30.0%)	105 (50.7%)		
まあ健康	1316 (59.0%)	49 (18.4%)	1325 (58.7%)	40 (16.8%)	1332 (58.2%)	33 (15.9%)		
非常に健康	196 (8.8%)	7 (2.6%)	196 (8.7%)	7 (2.9%)	197 (8.6%)	6 (2.9%)		
合計	2230 (100.0%)	267 (100.0%)	2259 (100.0%)	238 (100.0%)	2290 (100.0%)	207 (100.0%)		
精神的健康度(K6)	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
非精神障害	2211 (96.5%)	108 (39.9%)	2216 (95.4%)	103 (42.9%)	2232 (94.8%)	87 (41.6%)		
重症精神障害相当	81 (3.5%)	163 (60.1%)	107 (4.6%)	137 (57.1%)	122 (5.2%)	122 (58.4%)		
合計	2292 (100.0%)	271 (100.0%)	2323 (100.0%)	240 (100.0%)	2354 (100.0%)	209 (100.0%)		
過去1年間の精神的問題での休業日数	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
なし	2047 (90.3%)	196 (73.4%)	2068 (90.0%)	175 (73.8%)	2094 (89.9%)	149 (72.3%)		
7日以下	174 (7.7%)	35 (13.1%)	180 (7.8%)	29 (12.2%)	180 (7.7%)	29 (14.1%)		
8日以上29日未満	33 (1.5%)	21 (7.9%)	36 (1.6%)	18 (7.6%)	39 (1.7%)	15 (7.3%)		
29日以上	13 (0.6%)	15 (5.6%)	13 (0.6%)	15 (6.3%)	15 (0.6%)	13 (6.3%)		
合計	2267 (100.0%)	267 (100.0%)	2297 (100.0%)	237 (100.0%)	2328 (100.0%)	206 (100.0%)		
イライラする	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
ほとんどない・時々ある	2006 (87.1%)	130 (47.4%)	2018 (86.5%)	118 (48.6%)	2038 (86.2%)	98 (46.2%)		
よくある	296 (12.9%)	144 (52.6%)	315 (13.5%)	125 (51.4%)	326 (13.8%)	114 (53.8%)		
合計	2302 (100.0%)	274 (100.0%)	2333 (100.0%)	243 (100.0%)	2364 (100.0%)	212 (100.0%)		
よく眠れない	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
ほとんどない・時々ある	2095 (91.1%)	177 (64.6%)	2117 (90.8%)	155 (63.8%)	2137 (90.5%)	135 (63.7%)		
よくある	205 (8.9%)	97 (35.4%)	214 (9.2%)	88 (36.2%)	225 (9.5%)	77 (36.3%)		
合計	2300 (100.0%)	274 (100.0%)	2331 (100.0%)	243 (100.0%)	2362 (100.0%)	212 (100.0%)		
物事に集中できない	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
ほとんどない・時々ある	2216 (96.5%)	190 (69.3%)	2236 (96.0%)	170 (70.0%)	2263 (95.9%)	143 (67.5%)		
よくある	81 (3.5%)	84 (30.7%)	92 (4.0%)	73 (30.0%)	96 (4.1%)	69 (32.5%)		
合計	2297 (100.0%)	274 (100.0%)	2328 (100.0%)	243 (100.0%)	2359 (100.0%)	212 (100.0%)		
することに間違いが多い	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
ほとんどない・時々ある	2230 (96.9%)	233 (85.0%)	2254 (96.6%)	209 (86.0%)	2282 (96.5%)	181 (85.4%)		
よくある	72 (3.1%)	41 (15.0%)	79 (3.4%)	34 (14.0%)	82 (3.5%)	31 (14.6%)		
合計	2302 (100.0%)	274 (100.0%)	2333 (100.0%)	243 (100.0%)	2364 (100.0%)	212 (100.0%)		
仕事中、強い眠気に襲われる	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
ほとんどない・時々ある	2067 (89.8%)	196 (71.5%)	2089 (89.5%)	174 (71.6%)	2113 (89.4%)	150 (70.8%)		
よくある	235 (10.2%)	78 (28.5%)	244 (10.5%)	69 (28.4%)	251 (10.6%)	62 (29.2%)		
合計	2302 (100.0%)	274 (100.0%)	2333 (100.0%)	243 (100.0%)	2364 (100.0%)	212 (100.0%)		
やる気が出ない	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
ほとんどない・時々ある	2154 (93.6%)	122 (44.5%)	2157 (92.5%)	119 (49.0%)	2174 (92.0%)	102 (48.1%)		
よくある	148 (6.4%)	152 (55.5%)	176 (7.5%)	124 (51.0%)	190 (8.0%)	110 (51.9%)		
合計	2302 (100.0%)	274 (100.0%)	2333 (100.0%)	243 (100.0%)	2364 (100.0%)	212 (100.0%)		
起床時ぐったりした疲れ	p=0.000		p=0.000		p=0.000			
ほとんどない・時々ある	2029 (88.2%)	110 (40.3%)	2049 (87.9%)	90 (37.2%)	2062 (87.3%)	77 (36.3%)		
よくある	272 (11.8%)	163 (59.7%)	283 (12.1%)	152 (62.8%)	300 (12.7%)	135 (63.7%)		
合計	2301 (100.0%)	273 (100.0%)	2332 (100.0%)	242 (100.0%)	2362 (100.0%)	212 (100.0%)		

†: 再掲

表11-5. 3つの基準での高ストレス者のストレスチェックに関する意識や態度

	(疲労=12, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 10)†		(疲労 \geq 11, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 11)		(疲労 \geq 11, 不安 \geq 11, 抑うつ \geq 12)	
	非高ストレス者 人数 (%)	高ストレス者 人数 (%)	非高ストレス者 人数 (%)	高ストレス者 人数 (%)	非高ストレス者 人数 (%)	高ストレス者 人数 (%)
ストレスチェックで重視すること(複数回答)						
結果によって、解雇等の不利益が生じないこと	p=0.011		p=0.025		p=0.010	
	1703 (74.0%)	222 (81.0%)	1729 (74.1%)	196 (80.7%)	1751 (74.1%)	174 (82.1%)
結果が本人の同意なしに事業者に通知されないこと	p=0.270		p=0.163		p=0.390	
	1306 (56.7%)	165 (60.2%)	1322 (56.7%)	149 (61.3%)	1344 (56.9%)	127 (59.9%)
結果により、時間外労働の削減等、就業環境の改善が図られること	p=0.589		p=0.532		p=0.386	
	1288 (56.0%)	158 (57.7%)	1305 (55.9%)	141 (58.0%)	1321 (55.9%)	125 (59.0%)
結果により、必要な人に対し専門家による適切なアドバイスが行われること	p=0.296		p=0.141		p=0.167	
	1234 (53.6%)	156 (56.9%)	1248 (53.5%)	142 (58.4%)	1266 (53.6%)	124 (58.5%)
行う事のメリットを事前に説明してもらえること	p=0.853		p=0.454		p=0.601	
	1045 (45.4%)	126 (46.0%)	1055 (45.2%)	116 (47.7%)	1071 (45.3%)	100 (47.2%)
ストレスチェックの取扱い						
本人のみに通知すべき	p=0.043		p=0.033		p=0.030	
	750 (32.7%)	113 (41.2%)	762 (32.8%)	101 (41.7%)	773 (32.8%)	90 (42.7%)
本人の同意があれば会社に通知してもよい	p=0.043		p=0.033		p=0.030	
	1168 (50.9%)	122 (44.5%)	1188 (51.1%)	102 (42.1%)	1202 (51.0%)	88 (41.7%)
本人の同意がなくても健康管理の観点から会社に通知すべき	p=0.043		p=0.033		p=0.030	
	238 (10.4%)	26 (9.5%)	239 (10.3%)	25 (10.3%)	243 (10.3%)	21 (10.0%)
わからない	p=0.043		p=0.033		p=0.030	
	137 (6.0%)	13 (4.7%)	136 (5.8%)	14 (5.8%)	138 (5.9%)	12 (5.7%)
合計	2293 (100.0%)	274 (100.0%)	2325 (100.0%)	242 (100.0%)	2356 (100.0%)	211 (100.0%)
ストレスチェックが本人だけに通知する場合に希望するか						
はい	p=0.222		p=0.049		p=0.037	
	315 (42.5%)	55 (48.7%)	316 (42.0%)	54 (53.5%)	322 (42.1%)	48 (53.3%)
どちらともいえない	p=0.222		p=0.049		p=0.037	
	333 (44.9%)	41 (36.3%)	341 (45.3%)	33 (32.7%)	346 (45.3%)	28 (31.1%)
いいえ	p=0.222		p=0.049		p=0.037	
	93 (12.6%)	17 (15.0%)	96 (12.7%)	14 (13.9%)	96 (12.6%)	14 (15.6%)
合計	741 (100.0%)	113 (100.0%)	753 (100.0%)	101 (100.0%)	764 (100.0%)	90 (100.0%)
ストレスチェック後の医師の面接						
面接をうけたい	p=0.021		p=0.039		p=0.050	
	1244 (54.2%)	152 (55.5%)	1256 (54.0%)	140 (57.6%)	1269 (53.8%)	127 (59.9%)
面接をうけたくない	p=0.021		p=0.039		p=0.050	
	382 (16.6%)	60 (21.9%)	392 (16.8%)	50 (20.6%)	402 (17.0%)	40 (18.9%)
わからない	p=0.021		p=0.039		p=0.050	
	670 (29.2%)	62 (22.6%)	679 (29.2%)	53 (21.8%)	687 (29.1%)	45 (21.2%)
合計	2296 (100.0%)	274 (100.0%)	2327 (100.0%)	243 (100.0%)	2358 (100.0%)	212 (100.0%)
面接を受けたくないと回答した理由						
会社に結果が知られると就業上の不利益につながりそうだから	p=0.037		p=0.039		p=0.095	
	289 (75.9%)	52 (89.7%)	297 (76.2%)	44 (89.8%)	306 (76.5%)	35 (89.7%)
自分で病院などへ行くから	p=0.711		p=0.516		p=0.907	
	172 (45.4%)	26 (44.8%)	177 (45.6%)	21 (42.9%)	181 (45.5%)	17 (43.6%)
ストレスが高いと判定されても特に問題は感じないから	p=0.001		p=0.002		p=0.010	
	140 (36.9%)	11 (19.0%)	143 (36.9%)	8 (16.3%)	144 (36.2%)	7 (17.9%)

†: 再掲

ストレスに関連する症状・不調についての アンケート調査

本アンケートは、昨今話題となっている職場のメンタルヘルス不調の防止対策を検討するため、労働者のストレスに関連する症状・不調に関わる状況を調べ、働き方や職場環境の改善の対策を探る資料とすることを目的にして企画されています。本調査は、今回配布させていただくアンケートに回答していただく1回限りの調査です。なお、無作為に決められた何人かの方については、2週間後にもアンケートの項目の一部に回答いただくようお願いさせていただいております。現在の正確な状況を把握するためにできるだけ多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

モニターの皆様にご記入頂いた内容については、数値化された後、統計的に処理されます。調査データから得られた研究成果は、インターネット、雑誌、学術集会等で公表されることがあります。ただし、研究以外の目的には使用されませんので、プライバシーを侵害するようなことはありません。また、調査データが研究目的以外には使用されることもありません。

研究機関名 独立行政法人 労働安全衛生総合研究所
HP: <http://www.jniosh.go.jp/>

連絡先 〒214-8585 川崎市多摩区長尾 6-21-1
TEL: 044-865-6111 (PHS:8235) FAX: 044-865-6124

研究責任者 作業条件適応研究グループ 研究員 土屋政雄 (つちや まさお)
E-mail: tsuchiya@h.jniosh.go.jp

調査協力会社:株式会社スパイア リサーチ事業本部

連絡先 〒107-0062 東京都港区南青山 3-2-5 南青山シティビル
Tel:03-5772-4634

担当者 荒田栄作

ご自分のアンケート回答データを労働安全衛生総合研究所の研究に使用されることをご了承いただける方は、

各質問にご回答下さった上で、

ご回答した用紙を返信用封筒に入れ6月10日（金曜日）までにご投函下さい。

なお、回答データを労働安全衛生総合研究所に使用されることを了承されない場合でも今後何らかの不利な取扱いをされることはありません。また、提出後にご了承の撤回を希望する場合はご連絡下さい。そのご請求をされた場合でも何らかの不利な取扱いすることはありません。

I. ストレスに関連する症状・不調についてお尋ねします

問1. 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。(○はそれぞれ1つ)

	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
(1) ひどく疲れた	1	2	3	4
(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
(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
(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

問2. あなたは最近1ヶ月間で以下の自覚症状がありますか。(○はそれぞれ1つ)

	ほとんどない	ときどきある	よくある
(1) イライラする	1	2	3
(2) よく眠れない	1	2	3
(3) 物事に集中できない	1	2	3
(4) することに間違いが多い	1	2	3
(5) 工作中、強い眠気に襲われる	1	2	3
(6) やる気が出ない	1	2	3
(7) 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	1	2	3

II. 仕事と労働時間についてお尋ねします

問3. 現在の業種についてお答え下さい。(○は1つ)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. 農業, 林業 | 10. 不動産業, 物品賃貸業 |
| 2. 漁業 | 11. 学術研究, 専門・技術サービス業 |
| 3. 建設業 | 12. 宿泊業, 飲食サービス業 |
| 4. 製造業 | 13. 生活関連サービス業, 娯楽業 |
| 5. 電気・ガス・熱供給・水道業 | 14. 教育・学習支援業 |
| 6. 情報通信業 | 15. 医療・福祉 |
| 7. 運輸業, 郵便業 | 16. サービス業(他に分類されないもの) |
| 8. 卸売業・小売業 | 17. 公務(他に分類されないもの) |
| 9. 金融業・保険業 | 18. その他() |

問4. 現在勤務している事業所規模についてお答え下さい。(○は1つ)

- | | |
|-----------|---------------|
| 1. 10人未満 | 5. 100～299人 |
| 2. 10～29人 | 6. 300～999人 |
| 3. 30～49人 | 7. 1000～4999人 |
| 4. 50～99人 | 8. 5000人以上 |

問5. 現在の職種についてお答え下さい。(○は1つ)

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. 専門・技術・研究職 | 8. 生産・技能職(加工・組立作業) |
| 2. 事務職 | 9. 生産・技能職(監視・検査作業) |
| 3. 商品販売職 | 10. その他の生産・技能職 |
| 4. 営業・セールス職 | 11. 農林漁業作業者 |
| 5. サービス職 | 12. 保安職 |
| 6. 運輸職 | 13. その他() |
| 7. 建設職 | |

問6. あなたは部下を管理する立場(管理職)にありますか?(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. 管理職である | 3. どちらでもない(具体名:) |
| 2. 管理職ではない | |

問 7. 現在の勤務形態についてお答え下さい。(○は1つ)

- | | |
|--------|-------------------|
| 1. 常日勤 | 3. 深夜勤務を含まない交替制勤務 |
| 2. 常夜勤 | 4. 深夜勤務を含む交替制勤務 |

※深夜勤務とは、午後 10 時～翌日午前 5 時の間に勤務すること

問 8. 現在の雇用形態についてお答え下さい。(○は1つ)

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 正社員 | 7. 自営業主 |
| 2. パートタイマー | 8. 自家営業の手伝い |
| 3. アルバイト | |
| 4. 派遣社員 | |
| 5. 契約社員 | |
| 6. 嘱託社員 | |

↓
【問 8 で「2, 3, 4, 5, 6 と回答された方にお尋ねします】

付問 8-1. 今後正社員になりたいと思いますか？

- | | | |
|-------|--------|------------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらでもない |
|-------|--------|------------|

問 9. あなたの最近 1 ヶ月間での 1 週間あたりの労働時間についてお答え下さい。(○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 1～34 時間 | 5. 61～65 時間 |
| 2. 35～40 時間 | 6. 66～70 時間 |
| 3. 41～50 時間 | 7. 71 時間以上 |
| 4. 51～60 時間 | |

問 10. 仕事や仕事以外で疲れたとき、疲労の回復状況は次のどれにあたりますか。(○は1つ)

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 一晩眠ればだいたい疲労は回復する |
| 2. 翌朝に前日の疲れを持ちこすことが <u>ときどきある</u> |
| 3. 翌朝に前日の疲れを持ちこすことが <u>よくある</u> |
| 4. 翌朝に前日の疲れを持ちこすことが <u>いつもある</u> |

問 11. 職場で他の人のたばこの煙を吸入すること（受動喫煙）がありますか（○は1つ）

- | | | |
|-------------|-----------|-------|
| 1. ほとんど毎日ある | 2. ときどきある | 3. ない |
|-------------|-----------|-------|

問 12. あなたの職場では、受動喫煙防止対策が講じられていますか（○は1つ）

- | |
|---------------------------|
| 1. 講じられていない |
| 2. 建物内全面禁煙である |
| 3. 喫煙室を設け、それ以外の空間を禁煙にしている |
| 4. それ以外の対策を講じている |

問 13. あなたは、職場における受動喫煙防止対策に対してどのように思いますか。（○は1つ）

- | |
|---------------|
| 1. 改善を望む |
| 2. 現状維持で良い |
| 3. やや行き過ぎだと思う |

問 14. 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○を付けて下さい。

(○はそれぞれ1つ)

	ちがう	ややちがう	まあそうだ	そうだ
(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) 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
(5) 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
(6) 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
(7) 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

問 15. 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○を付けて下さい。

(○はそれぞれ1つ)

	全くない	多少	かなり	非常に
次の人達はどのくらい気軽に話せますか？				
(1) 上司	1	2	3	4
(2) 職場の同僚	1	2	3	4
あなたが困ったとき、次の人達はどのくらい頼りになりますか？				
(3) 上司	1	2	3	4
(4) 職場の同僚	1	2	3	4
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人達はどのくらい聞いてくれますか？				
(5) 上司	1	2	3	4
(6) 職場の同僚	1	2	3	4

III. 健康状態についてお尋ねします

問 16. 過去 30 日間の身体の健康状態はいかがでしたか。(○は 1 つ)

非常に不調	やや不調	まあ健康	非常に健康
1	2	3	4

問 17. 過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。(○はそれぞれ 1 つ)

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
(1) 神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4
(2) 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4
(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4
(4) 気分が沈みこんで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4
(5) 何をするのも骨折りだと感じましたか。	0	1	2	3	4
(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4

問 18. 過去 1 年間で、あなた自身の精神的な健康の問題によって丸一日仕事を休んだ日はありましたか？

1. なかった	2. あった
---------	--------

【問 18 で「2. あった」と回答された方にお尋ねします】

付問 18-1. 過去 1 年間で、あなた自身の精神的な健康の問題によって丸一日仕事を休んだ日は何日ありましたか？

日			

IV. ストレスチェックに関する意識についてお尋ねします

ストレスチェックとは

問1と問2でお答えいただいたストレスに関連する症状不調を確認するための項目を用いて、職場で労働者のストレス状態を把握することを、ここではストレスチェックと呼びます。

問 19. 自分の職場でストレスチェックが行われる場合、あなたが重視することについていくつでも選んで○をつけてください。

1. ストレスチェックの結果が本人の同意なしに事業者には通知されないこと
2. ストレスチェックの結果によって、解雇等の不利益が生じないこと
3. ストレスチェックの結果により、必要な人に対し専門家による適切なアドバイスが行われること
4. ストレスチェックの結果により、時間外労働の削減等、就業環境の改善が図られること
5. ストレスチェックを行うことのメリットを事前に説明してもらえること

問 20. 自分の職場でストレスチェックが行われた場合、その判定結果の取扱いについてどう思いますか。

(○は一つ)

1. 本人のみに通知すべき
2. 本人の同意があれば会社に通知してもよい
3. 本人の同意がなくても健康管理の観点から会社に通知すべき
4. わからない

→【問 20 で「1. 本人のみに通知すべき」と回答された方にお尋ねします】

付問 20-1. 判定結果が本人のみに通知される場合、職場でストレスチェックが実施されることを希望しますか (○は一つ)

1. はい
2. どちらともいえない
3. いいえ

問 21. 職場でストレスチェックが行われ、判定結果が会社を通さずあなたに直接通知され、ストレスが高いと判定された場合、会社に申し出て医師の面接を受けることができる制度があったら、あなたは面接をうけたいですか？（○は一つ）

1. 面接をうけたい	2. 面接をうけたくない	3. 分からない
------------	--------------	----------

【問 21 で「2. 面接をうけたくない」と回答された方にお尋ねします】

付問 21-1. 面接をうけたくないと回答された理由について、それぞれの項目の当てはまる回答に○をつけてください。（○はそれぞれ1つ）

	とてもそう思う	ややそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	まったくそう思わない
(1) 会社に結果が知られると就業上の不利益につながりそうだから	1	2	3	4	5
(2) 自分で病院などへ行くから	1	2	3	4	5
(3) ストレスが高いと判定されても特に問題は感じないから	1	2	3	4	5
(4) その他 ()					

V. あなたご自身のことと生活についてお尋ねします

問 22. あなたの性別をお答え下さい。(○は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問 23. あなたの年齢について満年齢でお答え下さい。

<input type="text"/>	歳
----------------------	---

問 24. あなたの最終卒業学校についてお答えください(中途退学をした方はその前の学校)。(○は1つ)

- | | |
|---------|----------|
| 1. 中学校 | 4. 短大・高専 |
| 2. 高校 | 5. 大学 |
| 3. 専門学校 | 6. 大学院 |

問 25. あなたの現在の婚姻状態を教えてください。(○は1つ)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 既婚 | 2. 未婚 | 3. 離婚 | 4. 死別 |
|-------|-------|-------|-------|

問 26. あなたは、タバコを吸っていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| 1. もともと吸わない | 2. 今は吸っていない | 3. 吸っている |
|-------------|-------------|----------|

問 27. あなたは、1週間にどの程度飲酒しますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|----------|
| 1. めったに飲まない | 3. 週3~5日 |
| 2. 週1~2日 | 4. 週6日以上 |

問 28. あなたは、テニス・サッカー・水泳・ジョギング・ウォーキング・筋肉トレーニング等の運動をどの程度行っていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 全くしない | 4. 週に3~5日 |
| 2. 月に1~3日 | 5. ほとんど毎日 |
| 3. 週に1~2日 | |

問 29. あなたの過去1ヶ月間の勤務日における1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 5時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 |
| 2. 5時間以上6時間未満 | 6. 9時間以上10時間未満 |
| 3. 6時間以上7時間未満 | 7. 10時間以上 |
| 4. 7時間以上8時間未満 | |