

(表1)

職場における心理的負荷評価表

出来事の種類	(1)平均的な心理的負荷の強度			(2)心理的負荷の強度を修正する視点 修正する際の着眼事項	
	具体的出来事	心理的負荷の強度			
		I	II		III
①事故や災害の体験	重度の病気やケガをした		☆	被災の程度、後遺障害の有無・程度、社会復帰の困難性等	
	悲惨な事故や災害の体験(目撃)をした	☆		事故や被害の大きさ、恐怖感、異常性の程度等	
②仕事の失敗、過重な責任の発生等	交通事故(重大な人身事故、重大事故)を起こした		☆	事故の大きさ、加害の程度、処罰の有無等	
	労働災害(重大な人身事故、重大事故)の発生に直接関与した		☆	事故の大きさ、加害の程度、処罰の有無等	
	会社の経営に影響するなどの重大な仕事上のミスをした		☆	失敗の大きさ・重大性、損害等の程度、ペナルティの有無等	
	会社で起きた事故(事件)について、責任を問われた	☆		事故の内容、関与・責任の程度、社会的反響の大きさ、ペナルティの有無等	
	違法行為を強要された	★		行為の内容、強要に対する諾否の自由の有無、強要の程度、社会的影響の大きさ、ペナルティの有無等	
	自分の関係する仕事で多額の損失を出した	★		損失の内容・程度、関与・責任の程度、ペナルティの有無等	
	達成困難なノルマが課された	★		ノルマの困難性、強制的程度、ペナルティの有無、達成できなかった場合の影響等	
	ノルマが達成できなかった	☆		ノルマの内容、困難性・強制的程度、達成率の程度、ペナルティの有無、納期の変更可能性等	
	新規事業の担当になった、会社の建て直しの担当になった	☆		プロジェクト内での立場、困難性の程度、能力と仕事内容のギャップの程度等	
	顧客や取引先から無理な注文を受けた	★		顧客・取引先の位置付け、要求の内容等	
	顧客や取引先からクレームを受けた	☆		顧客・取引先の位置付け、会社に与えた損害の内容・程度等	
	研修、会議等の参加を強要された	★		研修・会議等の内容、業務内容と研修・会議等の内容とのギャップ、強要に対する諾否の自由の有無、強要の程度、ペナルティの有無等	
大きな説明会や公式の場での発表を強いられた	★		説明会等の規模、業務内容と発表内容のギャップ、強要・責任の程度等		
上司が不在になることにより、その代行を任せられた	★		内容、責任の程度・代行の期間、本来業務との関係等		
③仕事の量・質の変化	仕事内容・仕事量の大きな変化を生じさせる出来事があった		☆	業務の困難度、能力・経験と仕事内容のギャップ、責任の変化の程度等	
	勤務・拘束時間が長時間化する出来事が生じた		☆	勤務・拘束時間の変化の程度、困難度等	
	勤務形態に変化があった	☆		交替制勤務、深夜勤務等変化の程度等	
	仕事のペース、活動の変化があった	☆		変化の程度、強制的性等	
	職場のOA化が進んだ	☆		研修の有無、強制的性等	

出来事の種類	(1)平均的な心理的負荷の強度			(2)心理的負荷の強度を修正する視点 修正する際の着眼事項	
	具体的出来事	心理的負荷の強度			
		I	II		III
④身分の変化等	退職を強要された		☆	解雇又は退職強要の経過等、強要の程度、代償措置の内容等	
	出向した		☆	在籍・転籍の別、出向の理由・経過、不利益の程度等	
	左遷された		☆	左遷の理由、身分・職種・職制の変化の程度等	
	非正規社員であるとの理由等により、仕事上の差別、不利益取扱いを受けた		☆	差別、不利益の内容・程度等	
	早期退職制度の対象となった	★		対象者選定の合理性、代償措置の内容等	
⑤役割・地位等の変化	転勤をした		☆	職種、職務の変化の程度、転居の有無、単身赴任の有無、海外の治安の状況等	
	複数名で担当していた業務を1人で担当するようになった		★	業務の変化の内容・程度等	
	配置転換があった		☆	職種、職務の変化の程度、合理性の有無等	
	自分の昇格・昇進があった	☆		職務・責任の変化の程度等	
	部下が減った	☆		職場における役割・位置付けの変化、業務の変化の内容・程度等	
	部下が増えた	☆		教育・指導・管理の負担の内容・程度等	
	同一事業場内での所属部署が統廃合された	★		業務の変化の内容・程度等	
	担当ではない業務として非正規社員のマネジメント、教育を行った	★		教育・指導・管理の負担の内容・程度等	
	⑥対人関係のトラブル	ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた		★	嫌がらせ、いじめ、暴行の内容、程度等
		セクシュアルハラスメントを受けた		☆	セクシュアルハラスメントの内容、程度等
上司とのトラブルがあった			☆	トラブルの内容、程度等	
	部下とのトラブルがあった		☆	トラブルの内容、程度等	
	同僚とのトラブルがあった	☆		トラブルの内容、程度、同僚との職務上の関係等	
⑦対人関係の変化	理解してくれていた人の異動があった	☆			
	上司が変わった	☆			
	昇進で先を越された	☆			
	同僚の昇進・昇格があった	☆			