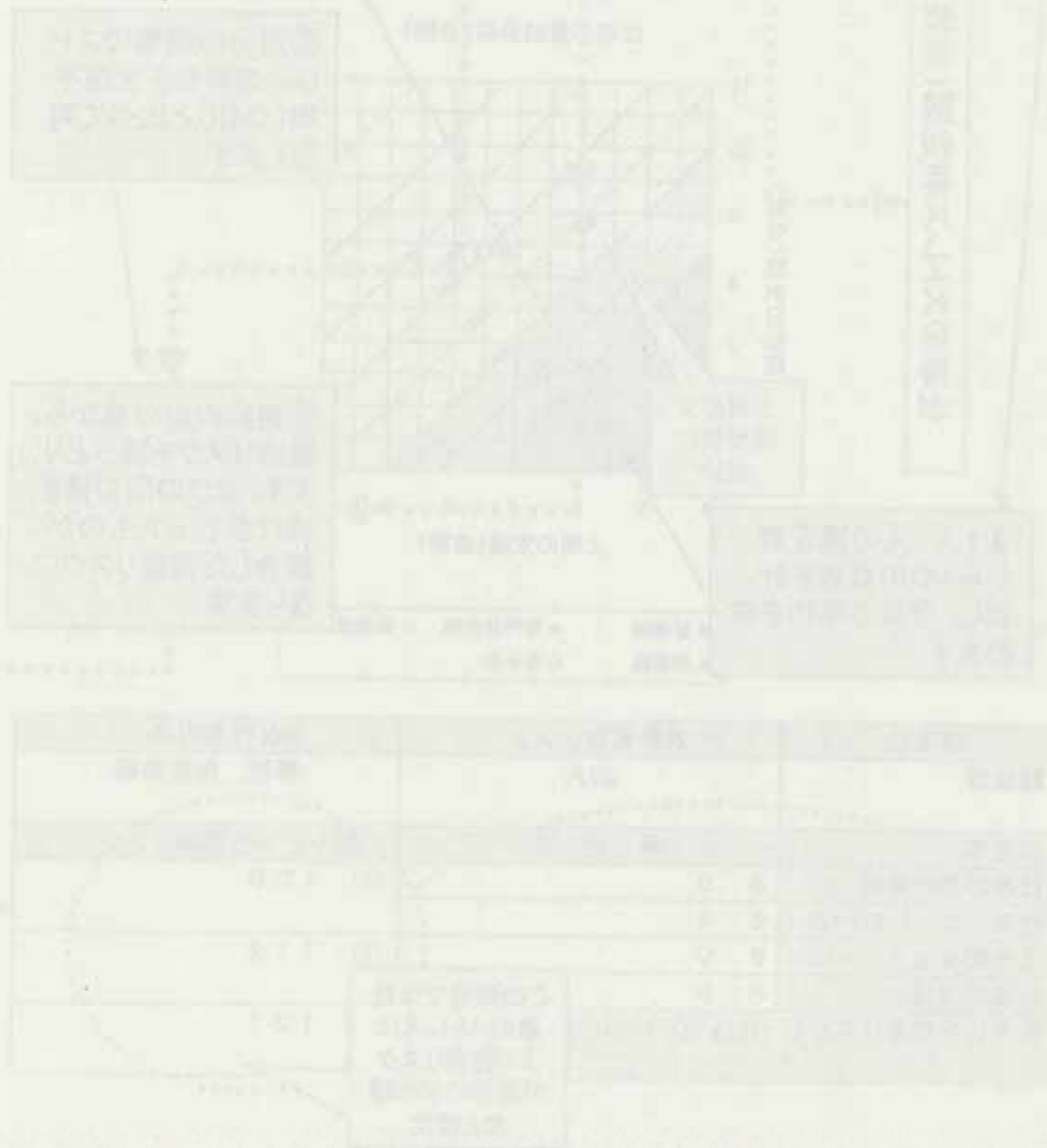


## 5. 使用上の注意

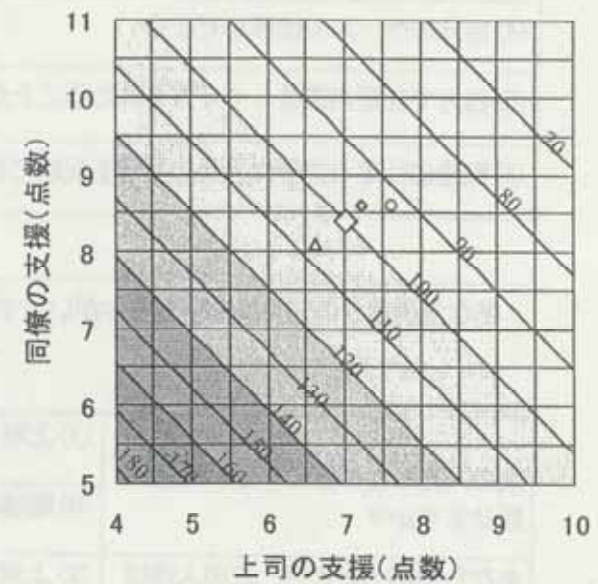
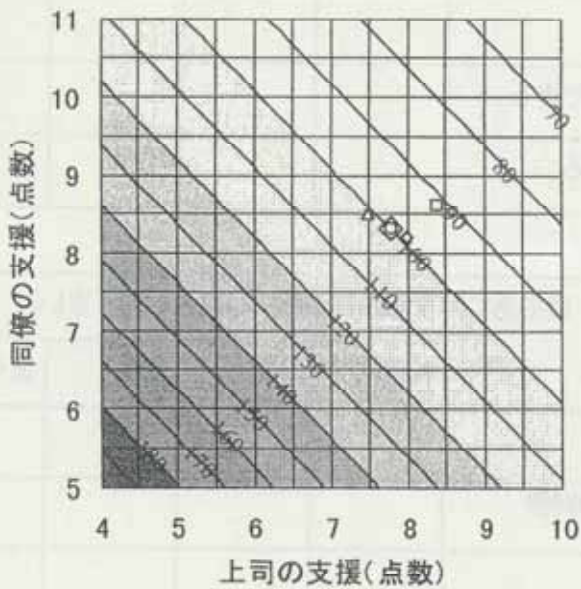
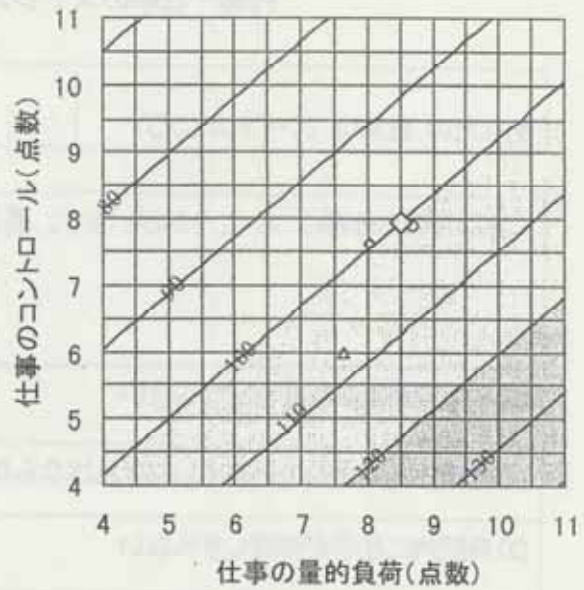
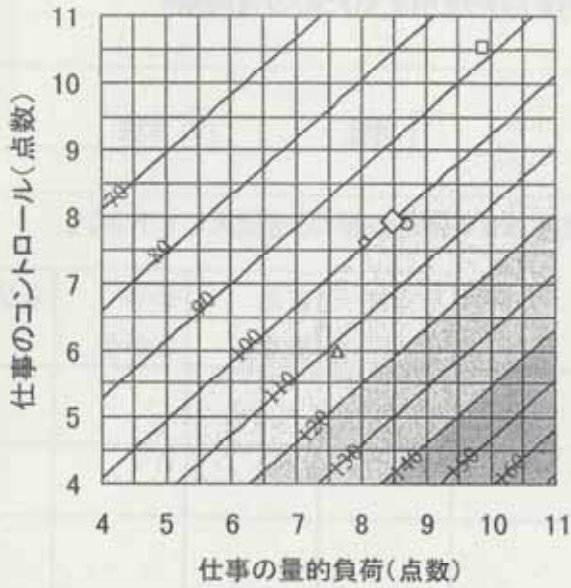
- 1) できるだけ産業保健スタッフと連携して職場のストレス評価を実施すること。
- 2) ストレスの評価と対策においては、「仕事のストレス判定図」にとりあげられていないこの他のストレス要因についても考慮に入れること。
- 3) 仕事の量的負担については、過小な場合にもストレスとなることがあることに注意する。
- 4) 職場環境のストレスの評価には、「仕事のストレス判定図」の他、健康診断データの職場比較や年次推移、職場巡視による観察、労働者や職場上司からの意見の聞き取りなど他の情報源も活用すること。
- 5) 労働者に調査票に記入を求める際には調査目的を明確に伝え、個人の回答が秘密にされることを保証すること。調査は無記名式で実施してよい。



仕事のストレス判定図(職業性ストレス簡易調査票用)

男性

女性



□ 管理職      ○ 専門技術職      ◇ 事務職  
 △ 現業職      ◆ 全平均

○ 専門技術職      ◇ 事務職  
 △ 現業職      ◆ 全平均

職場名	対象者数(人)	主な作業内容
尺度名	平均点	読みとった健康リスク
仕事の量的負荷		(A)
仕事のコントロール		
上司の支援		(B)
同僚の支援		
総合した健康リスク [= (A) x (B) / 100]		

付録：仕事のストレス判定図を使用するための質問票\*

あなたの性別は（いずれかに○）	<input type="checkbox"/> 1 男性	<input type="checkbox"/> 2 女性
-----------------	-------------------------------	-------------------------------

あなたのお仕事についてうかがいます。最もあてはまる回答の欄に○を記入して下さい。				
	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
(1) 一生懸命働かなければならない				
(2) 非常にたくさんの仕事をしなければならぬ				
(3) 時間内に仕事が処理しきれない				
(4) 自分のペースで仕事ができる				
(5) 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる				
(6) 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる				

あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまる回答の欄に○記入して下さい。					
		非常に	かなり	多少	全くない
次の人たちとはどのくらい気軽に話せますか？	(7) 上司				
	(8) 職場の同僚				
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？	(9) 上司				
	(10) 職場の同僚				
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？	(11) 上司				
	(12) 職場の同僚				

○得点の計算方法：問1～6は、そうだ=4点、まあそうだ=3点、ややちがう=2点、ちがう=1点を与える。問7～12は、非常に=4点、かなり=3点、多少=2点、全くない=1点を与える。以下の式に従って各得点を計算する：仕事の量的負荷=問1+問2+問3、仕事のコントロール=問4+問5+問6、上司の支援=問7+問9+問11、同僚の支援=問8+問10+問12。

\* この調査票は、職業性ストレス簡易調査票から必要部分を抜粋したものである。