

「職場以外の心理的負荷評価表」の見直し

出来事の類型	現行		改正	
	具体的出来事	心理的負荷の強度	具体的出来事	心理的負荷の強度
①自分の出来事	離婚又は夫婦が別居した	Ⅲ		
	自分が重い病気やケガをした又は流産した	Ⅲ		
	自分が病気やケガをした	Ⅱ		
	夫婦のトラブル、不和があった	Ⅰ		
	自分が妊娠した	Ⅰ		
	定年退職した	Ⅰ		
②自分以外の家族・親族の出来事	配偶者や子供、親又は兄弟が死亡した	Ⅲ		
	配偶者や子供が重い病気やケガをした	Ⅲ		
	親類の誰かで世間的にまずいことをした人が出た	Ⅲ		
	親族とのつきあいで困ったり、辛い思いをしたことがあった	Ⅱ		
	(新規追加)		「親が重い病気やケガをした」	Ⅱ
	家族が婚約した又はその話が具体化した	Ⅰ		
	子供の入試・進学があった又は子供が受験勉強を始めた	Ⅰ		
	親子の不和、子供の問題行動、非行があった	Ⅰ		
	家族が増えた(子供が産まれた)又は減った(子供が独立して家を離れた)	Ⅰ		
配偶者が仕事を始めた又は辞めた	Ⅰ			
③金銭関係	多額の財産を損失した又は突然大きな支出があった	Ⅲ		
	収入が減少した	Ⅱ		
	借金返済の遅れ、困難があった	Ⅱ		
	住宅ローン又は消費者ローンを借りた	Ⅰ		
④事件、事故、災害の体験	天災や火災などにあつた又は犯罪に巻き込まれた	Ⅲ		
	自宅に泥棒が入った	Ⅱ		
	交通事故を起こした	Ⅱ		
	軽度の法律違反をした	Ⅰ		
⑤住環境の変化	騒音等、家の周囲の環境(人間環境を含む)が悪化した	Ⅱ		
	引越した	Ⅱ		
	家屋や土地を売買した又はその具体的な計画が持ち上がった	Ⅰ		
	家族以外の人(知人、下宿人など)と一緒に住むようになった	Ⅰ		
⑥他人との人間関係	友人、先輩に裏切られショックを受けた	Ⅱ		
	親しい友人、先輩が死亡した	Ⅱ		
	失恋、異性関係のもつれがあった	Ⅱ		
	隣近所とのトラブルがあった	Ⅱ		