

ストレス評価に関する調査研究結果と「心理的負荷評価表」における平均的強度

	質問項目	点数	「心理的負荷評価表」における平均的強度
1位	ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた	7.1	Ⅲ
2位	退職を強要された	6.5	Ⅲ
3位	左遷された	6.3	Ⅱ
4位	1か月に140時間以上の時間外労働(休日労働を含む)を行った	6.3	
5位	交通事故(重大な人身事故、重大事故)を起こした	6.3	Ⅲ
6位	上司とのトラブルがあった	6.2	Ⅱ
7位	重度の病気やケガをした	6.2	Ⅲ
8位	訴訟を起こした、起こされた	6.1	
9位	1か月に120時間以上、140時間未満の時間外労働(休日労働を含む)を行った	6.1	
10位	会社で起きた事故(事件)について責任を問われた	6.0	Ⅱ
11位	達成困難なノルマが課された	5.9	Ⅱ
12位	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	5.8	Ⅲ
13位	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	5.8	Ⅲ
14位	1か月に100時間以上、120時間未満の時間外労働(休日労働を含む)を行った	5.8	
15位	悲惨な事故や災害の体験(目撃)をした	5.8	Ⅱ
16位	違法行為を強要された	5.7	Ⅱ
17位	同僚とのトラブルがあった	5.7	Ⅰ
18位	非正規社員であるとの理由等により、仕事上の差別、不利益取り扱いを受けた	5.6	Ⅱ
19位	セクシュアルハラスメントを受けた	5.6	Ⅱ
20位	顧客や取引先から無理な注文を受けた	5.5	Ⅱ
21位	自分の関係する仕事で多額の損失を出した	5.5	Ⅱ
22位	上司などの公私混同があった	5.4	
23位	顧客や取引先からクレームを受けた	5.3	Ⅱ
24位	1か月に80時間以上、100時間未満の時間外労働(休日労働を含む)を行った	5.3	
25位	就労に必要な子育て支援が地域や家庭で受けられない	5.3	
26位	仕事の内容・仕事量の大きな変化を生じさせる出来事があった	5.3	Ⅱ
27位	勤務・拘束時間が長時間化する出来事が生じた	5.2	Ⅱ
28位	期待していた年金額がもらえなかった	5.2	
29位	子どもが離婚した	5.1	
30位	ノルマが達成できなかった	5.1	Ⅱ

31位	2週間以上にわたって連続勤務を行った	5.1	
32位	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	5.1	II
33位	介護により負担が生じた	5.1	
34位	権限が乏しい店長などの管理職になった	5.0	
35位	部下とのトラブルがあった	5.0	II
36位	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	5.0	II
37位	退職者が多く中堅社員がいなくなり、管理職と若手の負担が増加した	5.0	
38位	転勤をした	4.8	II
39位	配置転換があった	4.7	II
40位	1か月に60時間以上、80時間未満の時間外労働(休日労働を含む)を行った	4.6	
41位	非正規社員である自分の契約満了が迫った	4.6	
42位	訴訟の担当者になった	4.6	
43位	勤務形態に変化があった	4.6	I
44位	仕事のペース、活動の変化があった	4.6	I
45位	大きな説明会や公式の場での発表を強いられた	4.6	I
46位	組織の統廃合などを推進する担当になった	4.5	
47位	理解してくれていた人の異動があった	4.5	I
48位	早期退職制度の対象となった	4.5	I
49位	出向した	4.4	II
50位	研修、会議等の参加を強要された	4.3	I
51位	同僚などの病気により負担が生じた	4.3	
52位	海外勤務になった	4.0	
53位	部下が減った	3.9	I
54位	昇進で先を越された	3.9	I
55位	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	3.6	I
56位	上司が不在になることにより、その代行を任された	3.5	I
57位	部下が増えた	3.3	I
58位	上司が替わった	3.3	I
59位	同一事業場内での所属部署が統廃合された	3.2	I
60位	自分の昇格・昇進があった	3.2	I
61位	国内で海外に関する業務を行った	3.1	
62位	同僚の昇進・昇格があった	2.8	I
63位	職場のOA化が進んだ	2.8	I

※ 調査研究結果は、「ストレス評価に関する調査研究報告書」(平成22年3月)日本産業精神保健学会 による。