

(別添)

職業性ストレス簡易調査票

A 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○を付けてください。

| | そ う だ | そま うあ だ | ちや がや う | ち が う |
|--|-------------|---------------|---------------|-------------|
| 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. かなり注意を集中する必要がある----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. からだを大変よく使う仕事だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 自分のペースで仕事ができる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 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 |
| 10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 私の部署内で意見のくい違いがある----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 私の職場の雰囲気は友好的である----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 仕事の内容は自分にあっている----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 働きがいのある仕事だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

B 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。

| | なほ かと つん たど | と あき つど たき | し あば っし たば | ほ いと つん もど あ つ た |
|--------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------|
| 1. 活気がわいてくる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 元気がいっぱいだ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 生き生きする----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 怒りを感じる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 内心腹立たしい----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. イライラしている----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. ひどく疲れた----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. へとへとだ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. だるい----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 気がはりつめている----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 不安だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|
| 12. 落ち着かない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. ゆううつだ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 何をするのも面倒だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 物事に集中できない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 気分が晴れない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 仕事が手につかない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 悲しいと感じる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. めまいがする----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. 体のふしぶしが痛む----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. 頭が重かったり頭痛がする----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. 首筋や肩がこる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. 腰が痛い----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. 目が疲れる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. 動悸や息切れがする----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. 胃腸の具合が悪い----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. 食欲がない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. 便秘や下痢をする----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. よく眠れない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

C 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○を付けてください。

| | | | |
|-----|-----|--------|------------------|
| 非常に | かなり | 多 少 | 全 く な い |
|-----|-----|--------|------------------|

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|
| 1. 上司----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 職場の同僚----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 配偶者、家族、友人等----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|
| 4. 上司----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 職場の同僚----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 配偶者、家族、友人等----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいいきいてくれますか？

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|
| 7. 上司----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 職場の同僚----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 配偶者、家族、友人等----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

D 満足度について

| | | | |
|--------|------------------|-----------------------|-------------|
| 満 足 | 満 ま あ 足 | 不 や 満 や 足 | 不 満 足 |
|--------|------------------|-----------------------|-------------|

| | | | | |
|------------------|---|---|---|---|
| 1. 仕事に満足だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 家庭生活に満足だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |