

**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 っ ん た ど	あ と き た ど き	し あ ば っ し た ば	ほ い と つ ん も ど あ っ 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. 仕事を手につかない	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

	なほ か つ た ど	と あ き つ た き	し あ ば つ た ば あ つ た	ほ と ん ど
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

**○その他、何かあればお書きください。**

[※この記入欄は、厚生労働省作成の調査票にはありません。書く／書かないは各自の判断で]