

方法を選択してください。

具体的なストレスチェックの項目

- ストレスチェックの調査票は、実施者の提案や助言、衛生委員会の調査審議を経て、事業者が決定します。
 - 法に基づくストレスチェックは次の3領域を含むことが必要です。
 - ① 仕事のストレス要因：職場における当該労働者の心理的な負担の原因に関する項目をいいます。
 - ② 心身のストレス反応：心理的な負担による心身の自覚症状に関する項目をいいます。
 - ③ 周囲のサポート：職場における他の労働者による当該労働者への支援に関する項目をいいます。
 - ストレスチェックの項目（調査票）としては、以下に示す「職業性ストレス簡易調査票」（57項目）を利用することが推奨されます。また、これを簡略化したストレスチェック項目（調査票）の例（簡略版（23項目））も以下に示します。ただし、これらは、法令で規定されたものではありませんので、各事業場において、これらの項目を参考としつつ、衛生委員会で審議の上で、各々の判断で項目を選定することができます。
- ※ ただし、各事業場において、独自の項目を選定する場合にも、規則に規定する3領域に関する項目をすべて含まなければなりません。また、選定する項目に一定の科学的な根拠が求められます。

職業性ストレス簡易調査票（57項目）

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。

【回答肢（4段階）】 そうだ／まあそうだ／ややちがう／ちがう

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならぬ
2. 時間内に仕事が処理しきれない
3. 一生懸命働かなければならぬ
4. かなり注意を集中する必要がある
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ
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
7. からだを大変よく使う仕事だ
8. 自分のペースで仕事ができる
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
12. 私の部署内で意見のくい違いがある
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない
14. 私の職場の雰囲気は友好的である
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
16. 仕事の内容は自分にあっている
17. 働きがいのある仕事だ

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。

【回答肢（4段階）】 ほとんどなかった／ときどきあった／しばしばあった／ほとんどいつもあった

1. 活気がわいてくる
2. 元気がいっぱいだ
3. 生き生きする

4. 怒りを感じる
5. 内心腹立たしい
6. イライラしている
7. ひどく疲れた
8. へとへとだ
9. だるい
10. 気がはりつめている
11. 不安だ
12. 落ち着かない
13. ゆうつだ
14. 何をするのも面倒だ
15. 物事に集中できない
16. 気分が晴れない
17. 仕事が手につかない
18. 悲しいと感じる
19. めまいがする
20. 体のふしぶしが痛む
21. 頭が重かったり頭痛がする
22. 首筋や肩がこる
23. 腰が痛い
24. 目が疲れる
25. 動悸や息切れがする
26. 胃腸の具合が悪い
27. 食欲がない
28. 便秘や下痢をする
29. よく眠れない

C あなたの周りの方々にうかがいます。最もあてはまるものに

○を付けてください。

【回答肢（4段階）】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
2. 職場の同僚
3. 配偶者、家族、友人等

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
5. 職場の同僚
6. 配偶者、家族、友人等

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
8. 職場の同僚
9. 配偶者、家族、友人等

D 満足度について

【回答肢（4段階）】満足／まあ満足／ やや不満足／ 不満足

1. 仕事に満足だ
2. 家庭生活に満足だ

=====

職業性ストレス簡易調査票の簡略版（23 項目）

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。

【回答肢（4段階）】 そうだ／まあそうだ／ややちがう／ちがう

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならぬ
2. 時間内に仕事が処理しきれない
3. 一生懸命働かなければならぬ
8. 自分のペースで仕事ができる
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる

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。

【回答肢（4段階）】ほとんどなかった／ときどきあった／しばしばあった／ほとんどいつもあった

7. ひどく疲れた
8. へとへとだ
9. だるい
10. 気がはりつめている
11. 不安だ
12. 落ち着かない

13. ゆうつだ
14. 何をしても面倒だ
16. 気分が晴れない
27. 食欲がない
29. よく眠れない

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。

【回答肢（4段階）】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
2. 職場の同僚

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
5. 職場の同僚

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
8. 職場の同僚

=====

※ 上記「職業性ストレス簡易調査票」は3領域を含んでおり、Aが「仕事のストレス要因」、Bが「心身のストレス反応」、Cが「周囲のサポート」に当たります。

注)「職業性ストレス簡易調査票」の標準版（57 項目）と簡略版（23 項目）は、巻末資料に掲載するとともに、厚生労働省ホームページで無償で提供していますので、ご利用ください。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

調査票の利用方法

○ **ストレスチェック調査票を対象労働者に記入してもらいます。**調査票の用紙を配布し記入してもらおう方法と、社内のイントラネットなど ICT を利用して回答を入力してもらおう方法がありますが、それぞれの留意点は以下のとおりです。

（紙を配布して記入してもらおう場合の留意点）

- ・ 調査票の用紙を配布する場合、配布は誰が行っても差し支えありませんが、回収の際は、記入の終わった調査票が周囲の者の目に触れないよう、封筒に入