**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。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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 |
| 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 |

**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。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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 | 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 |
| 16. | 気分が晴れない | １ | ２ | ３ | ４ |
| 27. | 食欲がない | 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 |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |