**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。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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 |
| 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。**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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 | 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 | まあ  満足 | やや  不満足 | 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 |