**「職業性ストレス簡易調査票」の項目 (57項目)**

**职业性精神压力简易调查表(57项)**

**(A) 针对你的工作进行咨询，请在最接近的答案上画圆。**

回答方法

1是 (そうだ) 　　　2大概是(まあ　そうだ)　　　　3不全是 (ややちがう)　　 4不是 (ちがう)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 必须完成许多业务 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 2 | 规定时间内业务无法完成 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 3 | 总是拼命工作 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 4 | 工作时总是高度集中 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 5 | 从事需要高水平、高难度技术的业务 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
|  6 | 上班时脑子里分秒不离工作的事情 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 7 | 经常做重体力活 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 8 | 自己可以掌握工作进度 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 9 | 自己可以决定工作的进程及方法 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 10 | 自己的意见可以反映在单位的工作方针上 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 11 | 自己的知识及技能很少发挥到工作上 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 12 | 我所在的部署内部存在不同的意见 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 13 | 我所在的部署与别的部署关系不太融洽（合不来） | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 14 | 我的工作单位的气氛很好 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 15 | 我的工作单位的作业环境不好（噪音、照明、室温、换气等） | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 16 | 工作内容很适合自己 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |
| 17 | 工作有干劲 | 1 | 是 | 2 | 大概是 | 3 | 不全是 | 4 | 不是 |

**(B) 就最近一个月你的状况进行调查，请在最接近的答案上画圆。**

回答方法

1几乎不是 (ほとんどなかった) 2有时是 （ときどきあった）

3-经常是（しばしばあった） 4 几乎是 （ほとんどいつもあった）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 精力充沛 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 2 | 很精神 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 3 | 充满活力 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 4 | 想发火 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 5 | 肚子里老是在生气 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 6 | 很烦躁 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 7 | 很劳累 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 8 | 疲惫不堪 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 9 | 乏倦 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 10 | 心情紧张 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 11 | 不安 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 12 | 无法沉静 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 13 | 忧郁 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 14 | 做什么事都觉得麻烦 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 15 | 无法集中做事 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 16 | 心情不舒畅 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 17 | 不能专心从事工作 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 18 | 感到伤感 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 19 | 头昏 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 20 | 关节疼痛 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 21 | 头很沉有时疼痛 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 22 | 脖颈和肩膀僵硬 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 23 | 腰疼 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 24 | 眼睛疲劳 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 25 | 悸动、气喘 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 26 | 肠胃不好 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 27 | 没有食欲 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 28 | 便秘、腹泻 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |
| 29 | 睡不好 | 1 | 几乎不是 | 2 | 有时是 | 3 | 经常是 | 4 | 几乎是  |

**(C) 就你周围的人物进行调查，请在最接近的答案上画圆。**

回答方法

1可以 (非常に) 2 特别可以 (かなり) 3多少可以 (多少) 4不可以 (全くない)

|  |
| --- |
| 以下人员你是否可以与他们随意交谈 |
| *1* | 上司 | 1 | 可以 | 2 | 特别可以 | 3 | 多少可以 | 4 | 不可以 |
| 2 | 同事 | 1 | 可以 | 2 | 特别可以 | 3 | 多少可以 | 4 | 不可以 |
| 3 | 配偶、家属、朋友 | 1 | 可以 | 2 | 特别可以 | 3 | 多少可以 | 4 | 不可以 |

|  |
| --- |
| 当你遇到困难的时候是否可以依靠他们 |
| 4 | 上司 | 1 | 可以 | 2 | 特别可以 | 3 | 多少可以 | 4 | 不可以 |
| 5 | 同事 | 1 | 可以 | 2 | 特别可以 | 3 | 多少可以 | 4 | 不可以 |
| 6 | 配偶、家属、朋友 | 1 | 可以 | 2 | 特别可以 | 3 | 多少可以 | 4 | 不可以 |

|  |
| --- |
| 你在私事上需要商量时以下人员是否可以接受你的商量 |
| 7 | 上司 | 1 | 可以 | 2 | 特别可以 | 3 | 多少可以 | 4 | 不可以 |
| 8 | 同事 | 1 | 可以 | 2 | 特别可以 | 3 | 多少可以 | 4 | 不可以 |
| 9 | 配偶、家属、朋友 | 1 | 可以 | 2 | 特别可以 | 3 | 多少可以 | 4 | 不可以 |

 **(D) 有关满足度**

回答方法

1-满足　(満足)　2- 大体满足（まあ満足）　3不太满足 （やや不満)　4-不满足　　（不満足）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 对工作感到满足 | 1 | 满足 | 2 | 大体满足 | 3 | 不太满足 | 4 | 不满足 |
| 2 | 对家庭生活感到满足 | 1 | 满足 | 2 | 大体满足 | 3 | 不太满足 | 4 | 不满足 |