**職業性ストレス簡易調査票（职业性压力简易调查表）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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。（请结合自己的工作进行回答。在最符合的一项上画○。） | 很符合  そうだ | 比较符合  まあそうだ | 不太符合  やや違う | 不符合  ちがう |
| 1. | 非常にたくさんの仕事をしなければならない  （总是不得不做大量的工作） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 時間内に仕事を処理しきれない（无法在规定时间内完成工作） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 一生懸命働かなければならない（经常必须要拼命工作） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | かなり注意を集中する必要がある（需要注意力高度集中） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 高度の知識や技能が必要な難しい仕事だ  （需要高度的知识和技能的有难度的工作） | 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  （工作时间必须时常考虑有关工作的事情） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | 体を大変よく使う仕事だ（需要大量消耗体力的工作） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 自分のペースで仕事ができる（能够按照自己的节奏来进行工作） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 自らで仕事の順番・やり方を決めることができる  （能够自己决定工作顺序和工作方法） | 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  （自己的意见能够反映在职场的工作方针上） | 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  （在工作中很少能用到自己的技能和知识） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 私の部署内で意見の食い違いがある  （在我的工作岗位会有不同意见） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | 私の部署と他の部署とはうまが合わない  （我的岗位与别人的岗位有时候合不来） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 私の職場の雰囲気は友好的である（我的职场工作氛围是友好的） | 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  （我的工作环境（噪音、照明、温度、通风等）条件不是很好） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 仕事の内容は自分にあっている（工作内容很适合自己） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | 働きがいのある仕事だ（是值得自己奋斗下去的一份工作） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
| Ｂ | 最近一か月間の状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。  （请结合最近一个月内你的状态进行回答。在最符合的一项上画○。） | 基本没有  ほとんどなかった | 偶尔有  ときどきあった | 经常有  しばしばあった | 几乎总是  ほとんど  いつもあった |
| 1. | 活気がわいてくる（很有活力） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 元気がいっぱいだ（很有精神） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 生き生きする（生气勃勃） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 怒りを感じる（感到愤怒） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 内心腹立たしい（心里生气） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | いらいらしている（情绪烦躁不安） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | ひどく疲れた（感到很累） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | へとへとだ（筋疲力尽） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | だるい（感到慵懒、没干劲） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 気がはりつめている（内心感到紧张） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 不安だ（觉得内心不安） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 落ち着かない（心里没有着落） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | ゆううつだ（感到忧郁、郁闷） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 何をするのは面倒だ（无论做什么都感到很麻烦） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 事物に集中できない（无法集中精神） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 気分が晴れない（情绪不佳、低落） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | 仕事が手につかない（无法专心于工作） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | 悲しいと感じる（感到悲伤） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | めまいがする（头晕、眩晕） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | 体の節々が痛む（身体各个关节疼） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | 頭が重かったり頭痛がする（觉得头昏脑涨） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | 首筋や肩がこる（颈椎和肩膀酸痛） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | 腰が痛い（腰疼） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | 目が疲れる（眼睛感到疲劳） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | 動悸や息切れがする（感到心悸或呼吸不畅） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | 胃腸の具合が悪い（肠胃虚弱） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | 食欲がない（没有食欲） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | 便秘や下痢をする（便秘或拉肚子） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | よく眠れない（睡不好） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
| Ｃ | あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるのは○をつけてください。  （请结合你周围的人进行回答。在最符合的一项上画○。） | 经常  非常に | 比较多  かなり | 偶尔  多少 | 完全没有  まったく  ない |
|  | 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？  （跟下列人员能到何种程度进行轻松愉快的谈话？） |  |  |  |  |
| 1. | 上司（上司） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 同僚（同事） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 配偶者、家族、友人等（配偶、家人、朋友等） | 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？  （当你遇到困难时，对下列人员有多大的依赖程度？） |  |  |  |  |
| 4. | 上司（上司） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 同僚（同事） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 配偶者、家族、友人等（配偶、家人、朋友等） | 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聞いてくれますか？  （如果要商量你的个人问题，下列人员会在多大程度上听取你的问题？） |  |  |  |  |
| 7. | 上司（上司） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 同僚（同事） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 配偶者、家族、友人等（配偶、家人、朋友等） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
| Ｄ | 満足度について（关于满足度） | 满足  満足 | 比较满足  まあ満足 | 稍微不满足  やや不満足 | 不满足  不満足 |
| 1. | 仕事に満足だ（对于工作的满足度） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 家庭生活に満足だ（对于家庭生活的满足度） | 1 | 2 | 3 | 4 |