**職業性ストレス簡易調査票**

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