

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。

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
2. 時間内に仕事が処理しきれない	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
3. 一生懸命働かなければならない	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
4. かなり注意を集中する必要がある	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
5. 高度の知識や技術が必要なものではない	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
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	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
7. からだを大変よく使う仕事だ	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
8. 自分のペースで仕事ができる	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
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	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
16. 仕事の内容は自分にあっている	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう
17. 働きがいのある仕事だ	☐ そうだ	☐ まあそうだ	☐ ややちがう	☐ ちがう

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。

1. 活気がわいてくる	☐ 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
2. 元気がいっぱいだ	☐ 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
3. 生き生きする	☐ 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
4. 怒りを感じる	☐ 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
5. 内心腹立たい	☐ 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
6. イライラしている	☐ 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	☐ 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
8. へとへとだ	☐ 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
9. だるい	☐ 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
10. 気がはりつめている	☐ 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
11. 不安だ	☐ 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
12. 落ち着いた	☐ 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
13. ゆうつだ	☐ 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
14. 何をするのも面倒だ	☐ 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
15. 物事に集中できない	☐ 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
16. 気分が晴れない	☐ 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
17. 仕事が見つからない	☐ 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
18. 悲しいと感じる	☐ 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
19. めまいがする	☐ 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
20. 体のふしぶしが痛む	☐ 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

21. 頭が重かったり頭痛がする	☐ 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
22. 首筋や肩がこる	☐ 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
23. 腰が痛い	☐ 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
24. 目が疲れる	☐ 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
25. 動悸や息切れがする	☐ 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
26. 胃腸の具合が悪い	☐ 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
27. 食欲がない	☐ 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
28. 便秘や下痢をする	☐ 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
29. よく眠れない	☐ 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

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。

1. 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 上司	☐ 非常に	☐ かなり	☐ 多少	☐ 全くない
2. 職場の同僚	☐ 非常に	☐ かなり	☐ 多少	☐ 全くない
3. 配偶者、家族、友人等	☐ 非常に	☐ かなり	☐ 多少	☐ 全くない
2. 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	☐ 非常に	☐ かなり	☐ 多少	☐ 全くない
5. 職場の同僚	☐ 非常に	☐ かなり	☐ 多少	☐ 全くない
6. 配偶者、家族、友人等	☐ 非常に	☐ かなり	☐ 多少	☐ 全くない
3. 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	☐ 非常に	☐ かなり	☐ 多少	☐ 全くない
8. 職場の同僚	☐ 非常に	☐ かなり	☐ 多少	☐ 全くない
9. 配偶者、家族、友人等	☐ 非常に	☐ かなり	☐ 多少	☐ 全くない

D 満足度について。(0)

1. 仕事に満足だ	☐ 満足	☐ まあ満足	☐ やや不満足	☐ 不満足
2. 家庭生活に満足だ	☐ 満足	☐ まあ満足	☐ やや不満足	☐ 不満足