**職業性ストレス簡易調査票（５７項目）**

**別紙１**

**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　 そま　ちや　 ち

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 う うあ がや が

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 だ だ う 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。**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　なほ と し ほ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　かと あき あば いと

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　っん っど っし つん

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　たど たき たば もど

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 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　　か　　多　　全

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 常　　な　　　　　く

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 に　　り　　少　　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　 満ま 不や 不

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　あ 満や 満

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 足　 足 足 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