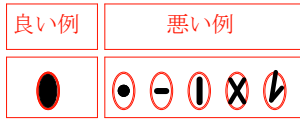


職業性ストレス簡易調査票

- ・マークは、下記の記入例にならって丁寧に塗りつぶしてください。
- ・マークを消す場合は、消しゴムできれいに消してください。
- ・消しゴムはきれいに払ってシートに残さないようにしてください。
- ・この調査票を汚したり、折り曲げたりしないようにしてください。
- ・



性	男	女
別	○	○

職員コード	氏名

職員コード									
①	①	①	①	①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	②	②	②	②	②
③	③	③	③	③	③	③	③	③	③
④	④	④	④	④	④	④	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧
⑨	⑨	⑨	⑨	⑨	⑨	⑨	⑨	⑨	⑨
⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩	⑩

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を塗りつぶしてください。	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	○	○	○	○
2. 時間内に仕事が処理しきれない	○	○	○	○
3. 一生懸命働かなければならない	○	○	○	○
4. かなり注意を集中する必要がある	○	○	○	○
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	○	○	○	○
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	○	○	○	○
7. からだを大変よく使う仕事だ	○	○	○	○
8. 自分のペースで仕事ができる	○	○	○	○
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	○	○	○	○
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	○	○	○	○
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	○	○	○	○
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	○	○	○	○
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	○	○	○	○
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	○	○	○	○
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	○	○	○	○
16. 仕事の内容は自分にあっている	○	○	○	○
17. 働きがいのある仕事だ	○	○	○	○

裏面に続く

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を塗りつぶしてください。

	な か っ た	ほ と ん ど	と き ど き	し ば し ば	い つ も		な か っ た	ほ と ん ど	と き ど き	し ば し ば	い つ も
1. 活気がわいてくる	0	0	0	0	0	16. 気分が晴れない	0	0	0	0	0
2. 元気がいっぱいだ	0	0	0	0	0	17. 仕事が手につかない	0	0	0	0	0
3. 生き生きする	0	0	0	0	0	18. 悲しいと感じる	0	0	0	0	0
4. 怒りを感じる	0	0	0	0	0	19. めまいがする	0	0	0	0	0
5. 内心腹立たしい	0	0	0	0	0	20. 体のふしぶしが痛む	0	0	0	0	0
6. イライラしている	0	0	0	0	0	21. 頭が重かったり頭痛がする	0	0	0	0	0
7. ひどく疲れた	0	0	0	0	0	22. 首筋や肩がこる	0	0	0	0	0
8. へとへとだ	0	0	0	0	0	23. 腰が痛い	0	0	0	0	0
9. だるい	0	0	0	0	0	24. 目が疲れる	0	0	0	0	0
10. 気がはりつめている	0	0	0	0	0	25. 動悸や息切れがする	0	0	0	0	0
11. 不安だ	0	0	0	0	0	26. 胃腸の具合が悪い	0	0	0	0	0
12. 落ち着かない	0	0	0	0	0	27. 食欲がない	0	0	0	0	0
13. ゆううつだ	0	0	0	0	0	28. 便秘や下痢をする	0	0	0	0	0
14. 何をするのも面倒だ	0	0	0	0	0	29. よく眠れない	0	0	0	0	0
15. 物事に集中できない	0	0	0	0	0						

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を塗りつぶしてください。

	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	0	0	0
	2. 職場の同僚	0	0	0
	3. 配偶者、家族、友人等	0	0	0
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	0	0	0
	5. 職場の同僚	0	0	0
	6. 配偶者、家族、友人等	0	0	0
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	0	0	0
	8. 職場の同僚	0	0	0
	9. 配偶者、家族、友人等	0	0	0

D. 満足度についてうかがいます。最もあてはまるものを塗りつぶしてください。

	満 足	ま あ 満 足	や や 不 満 足	不 満 足
1. 仕事に満足だ	0	0	0	0
2. 家庭生活に満足だ	0	0	0	0

〇〇年度 ストレスチェック

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	合 計
52	69	56	23	200
26.0	34.5	28.0	11.5	100.0

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	合 計
9	52	75	64	200
4.5	26.0	37.5	32.0	100.0

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	合 計
8	51	66	75	200
4.0	25.5	33.0	37.5	100.0

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	合 計
5	62	69	64	200
2.5	31.0	34.5	32.0	100.0

5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ				
そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	合 計
10	51	72	67	200
5.0	25.5	36.0	33.5	100.0

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	合 計
14	58	68	60	200
7.0	29.0	34.0	30.0	100.0

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	合 計
13	54	70	63	200
6.5	27.0	35.0	31.5	100.0

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	合 計
10	56	66	68	200
5.0	28.0	33.0	34.0	100.0

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	合 計
8	52	73	67	200
4.0	26.0	36.5	33.5	100.0

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	合 計
9	60	67	64	200
4.5	30.0	33.5	32.0	100.0

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	合 計
9	54	72	65	200
4.5	27.0	36.0	32.5	100.0

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	合 計
11	65	67	57	200
5.5	32.5	33.5	28.5	100.0

〇〇年度 ストレスチェック

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない					
性別	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	合 計
男	24	35	32	9	100
%	24.0	35.0	32.0	9.0	100.0
女	28	34	24	14	100
%	28.0	34.0	24.0	14.0	100.0
合計	52	69	56	23	200
%	26.0	34.5	28.0	11.5	100.0

2. 時間内に仕事が処理しきれない					
性別	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	合 計
男	7	30	33	30	100
%	7.0	30.0	33.0	30.0	100.0
女	2	22	42	34	100
%	2.0	22.0	42.0	34.0	100.0
合計	9	52	75	64	200
%	4.5	26.0	37.5	32.0	100.0

3. 一生懸命働かなければならない					
性別	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	合 計
男	4	25	27	44	100
%	4.0	25.0	27.0	44.0	100.0
女	4	26	39	31	100
%	4.0	26.0	39.0	31.0	100.0
合計	8	51	66	75	200
%	4.0	25.5	33.0	37.5	100.0

4. かなり注意を集中する必要がある					
性別	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	合 計
男	2	29	30	39	100
%	2.0	29.0	30.0	39.0	100.0
女	3	33	39	25	100
%	3.0	33.0	39.0	25.0	100.0
合計	5	62	69	64	200
%	2.5	31.0	34.5	32.0	100.0





5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ					
性別	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	合 計
男	6	28	37	29	100
%	6.0	28.0	37.0	29.0	100.0
女	4	23	35	38	100
%	4.0	23.0	35.0	38.0	100.0
合計	10	51	72	67	200
%	5.0	25.5	36.0	33.5	100.0

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					
性別	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	合 計
男	7	28	39	26	100
%	7.0	28.0	39.0	26.0	100.0
女	7	30	29	34	100
%	7.0	30.0	29.0	34.0	100.0
合計	14	58	68	60	200
%	7.0	29.0	34.0	30.0	100.0





7. からだを大変よく使う仕事だ					
性別	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	合 計
男	3	31	35	31	100
%	3.0	31.0	35.0	31.0	100.0
女	10	23	35	32	100
%	10.0	23.0	35.0	32.0	100.0
合計	13	54	70	63	200
%	6.5	27.0	35.0	31.5	100.0

〇〇年度 ストレスチェック



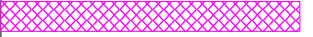

【1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない】

そうだ	52	 26.0 %
まあそうだ	69	 34.5 %
ややちがう	56	 28.0 %
ちがう	23	 11.5 %


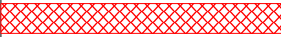


【2. 時間内に仕事が処理しきれない】

そうだ	9	 4.5 %
まあそうだ	52	 26.0 %
ややちがう	75	 37.5 %
ちがう	64	 32.0 %





【3. 一生懸命働かなければならない】

そうだ	8	 4.0 %
まあそうだ	51	 25.5 %
ややちがう	66	 33.0 %
ちがう	75	 37.5 %





【4. かなり注意を集中する必要がある】

そうだ	5	 2.5 %
まあそうだ	62	 31.0 %
ややちがう	69	 34.5 %
ちがう	64	 32.0 %


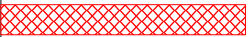


【5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ】

そうだ	10	 5.0 %
まあそうだ	51	 25.5 %
ややちがう	72	 36.0 %
ちがう	67	 33.5 %

【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】

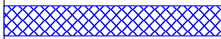







そうだ	14	 7.0 %
まあそうだ	58	 29.0 %
ややちがう	68	 34.0 %
ちがう	60	 30.0 %

【7. からだを大変よく使う仕事だ】









そうだ	13	 6.5 %
まあそうだ	54	 27.0 %
ややちがう	70	 35.0 %
ちがう	63	 31.5 %

〇〇年度 ストレスチェック









【1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない】

男	そうだ	24	 24.0 %
	まあそうだ	35	 35.0 %
	ややちがう	32	 32.0 %
	ちがう	9	 9.0 %
女	そうだ	28	 28.0 %
	まあそうだ	34	 34.0 %
	ややちがう	24	 24.0 %
	ちがう	14	 14.0 %









【2. 時間内に仕事が処理しきれない】

男	そうだ	7	 7.0 %
	まあそうだ	30	 30.0 %
	ややちがう	33	 33.0 %
	ちがう	30	 30.0 %
女	そうだ	2	 2.0 %
	まあそうだ	22	 22.0 %
	ややちがう	42	 42.0 %
	ちがう	34	 34.0 %

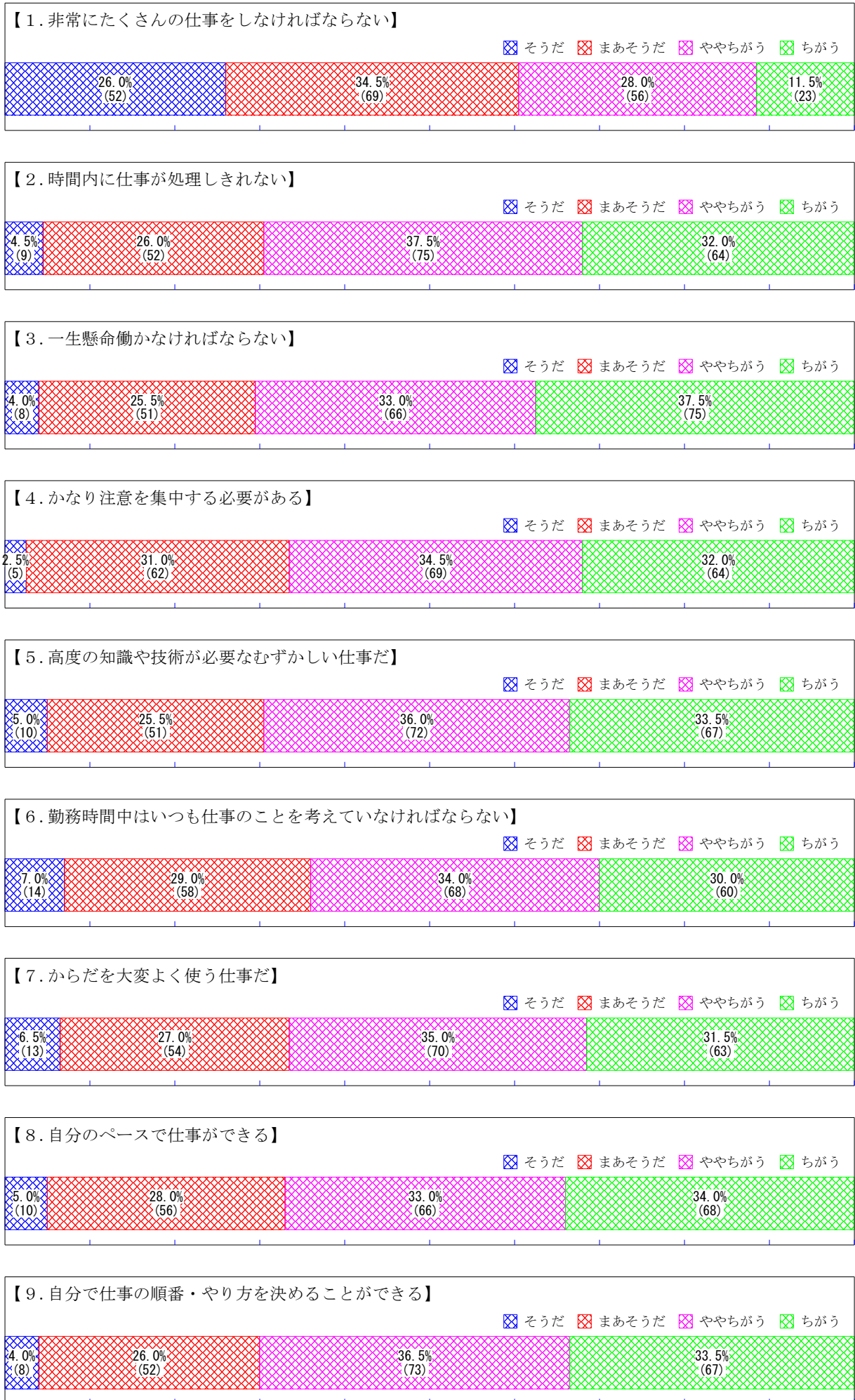
【3. 一生懸命働かなければならない】

男	そうだ	4	 4.0 %
	まあそうだ	25	 25.0 %
	ややちがう	27	 27.0 %
	ちがう	44	 44.0 %
女	そうだ	4	 4.0 %
	まあそうだ	26	 26.0 %
	ややちがう	39	 39.0 %
	ちがう	31	 31.0 %

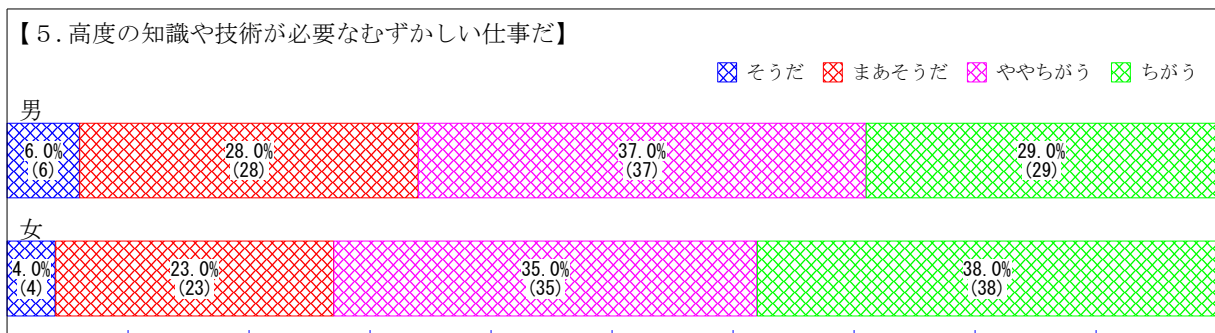
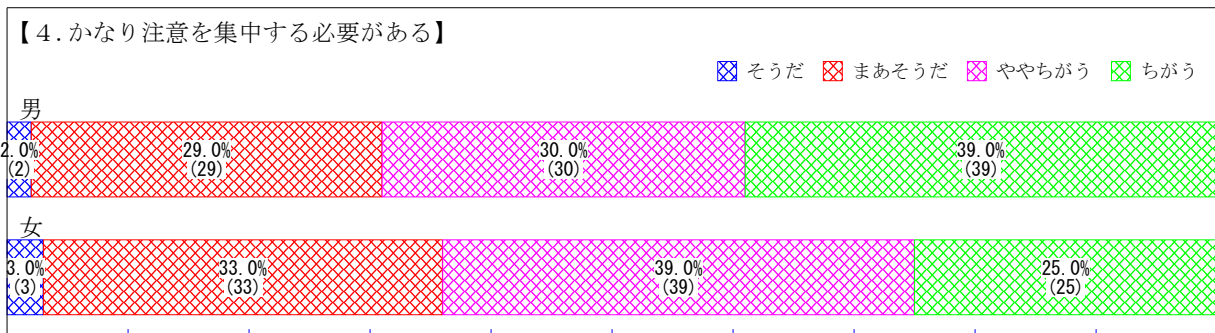
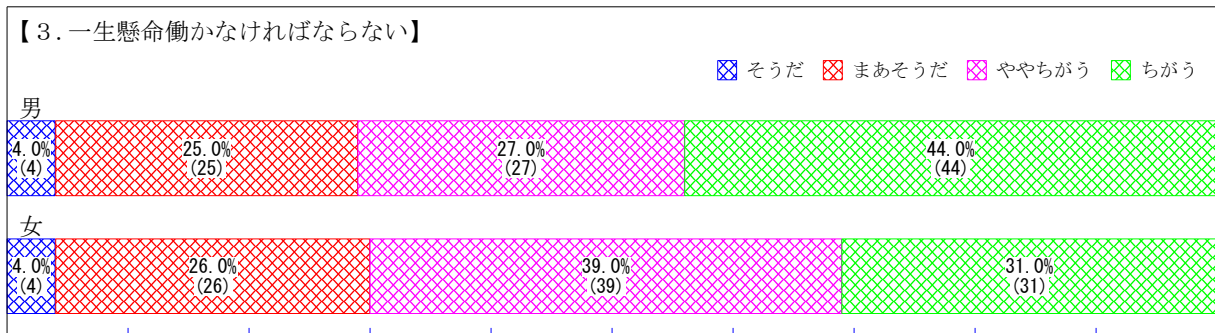
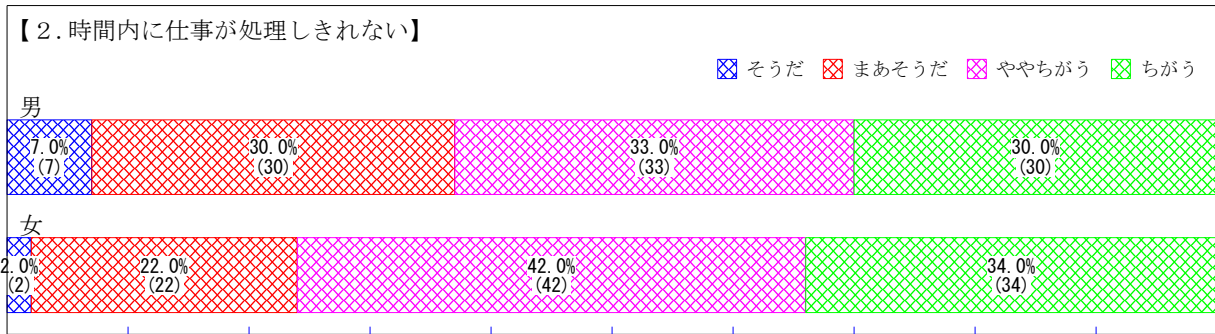
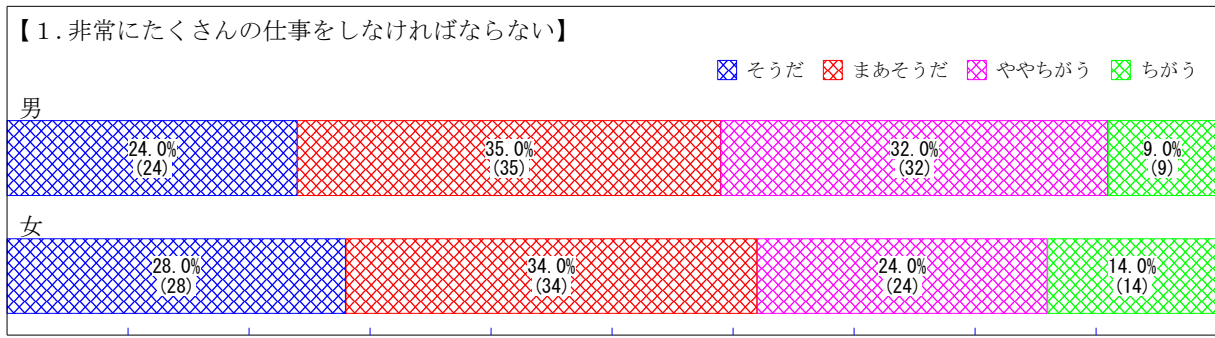
【4. かなり注意を集中する必要がある】

男	そうだ	2	 2.0 %
	まあそうだ	29	 29.0 %
	ややちがう	30	 30.0 %
	ちがう	39	 39.0 %
女	そうだ	3	 3.0 %
	まあそうだ	33	 33.0 %
	ややちがう	39	 39.0 %
	ちがう	25	 25.0 %

〇〇年度 ストレスチェック

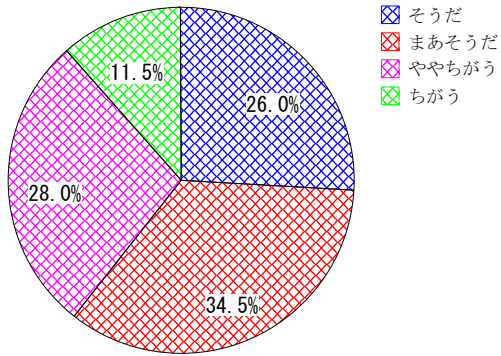


〇〇年度 ストレスチェック

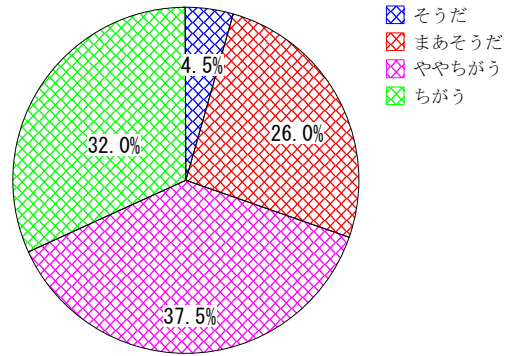


〇〇年度 ストレスチェック

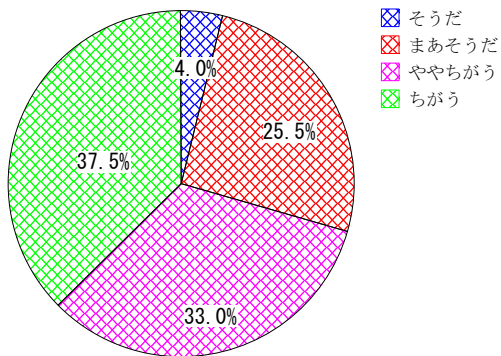
【1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない】



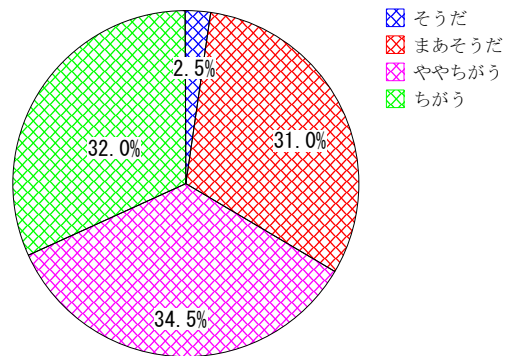
【2. 時間内に仕事が処理しきれない】



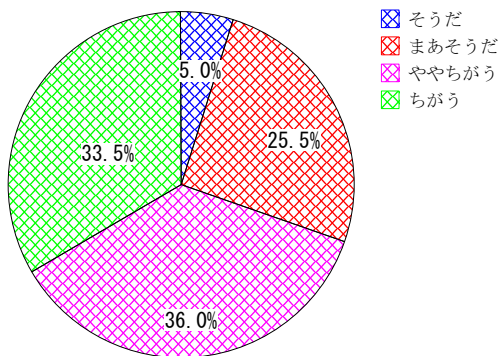
【3. 一生懸命働かなければならない】



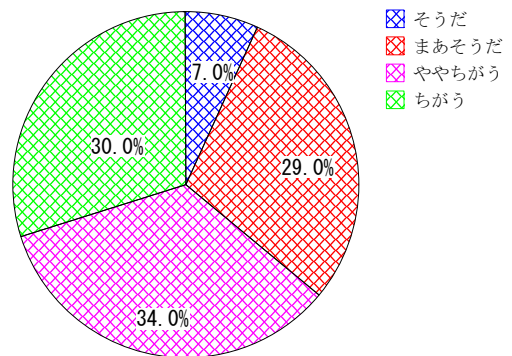
【4. かなり注意を集中する必要がある】



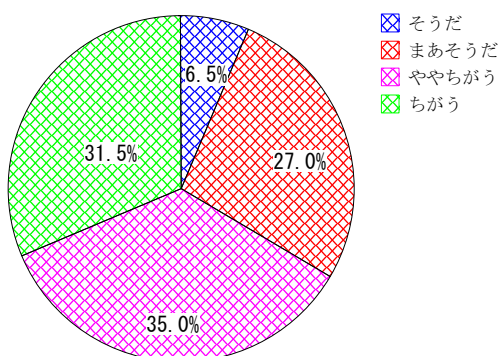
【5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ】



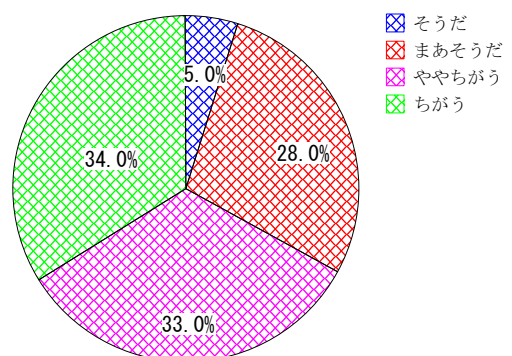
【6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない】



【7. からだを大変よく使う仕事だ】

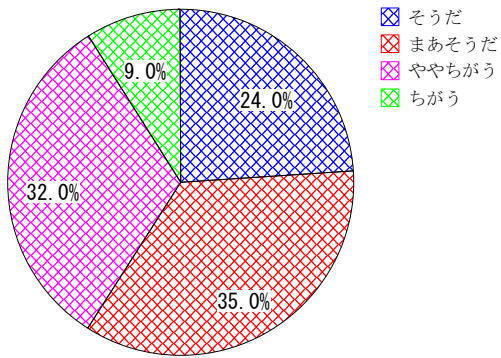


【8. 自分のペースで仕事ができる】

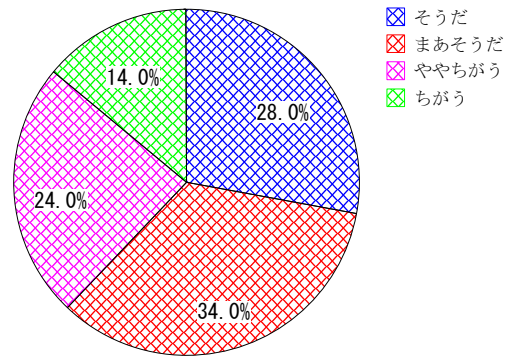


〇〇年度 ストレスチェック

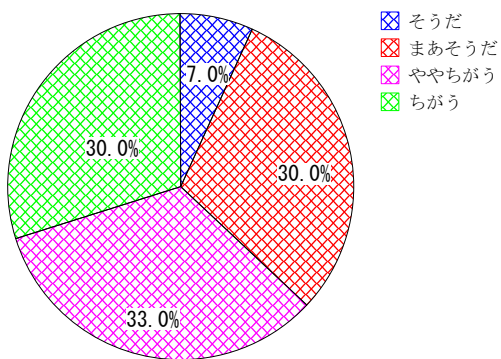
【1.非常にたくさんの仕事をしなければならない】 男



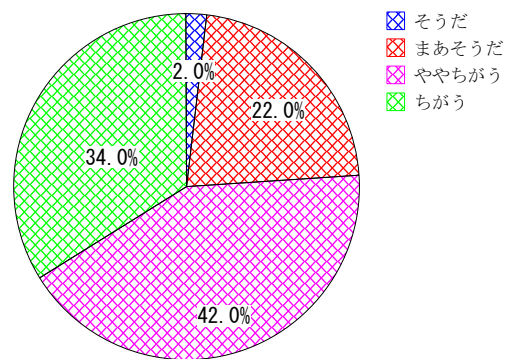
【1.非常にたくさんの仕事をしなければならない】 女



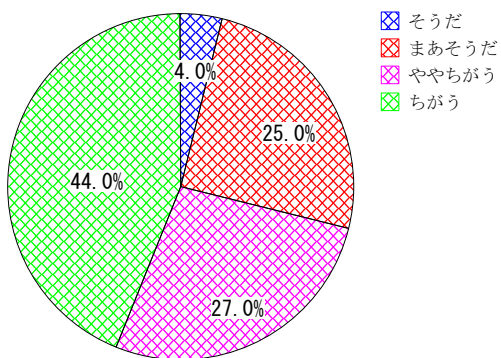
【2.時間内に仕事が処理しきれない】 男



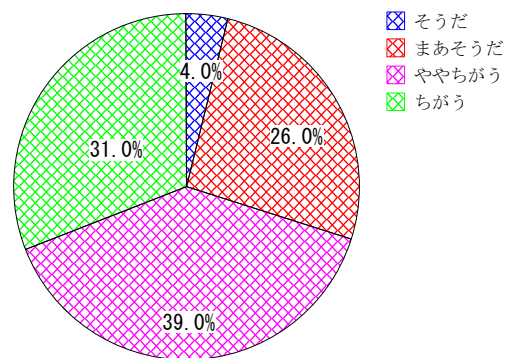
【2.時間内に仕事が処理しきれない】 女



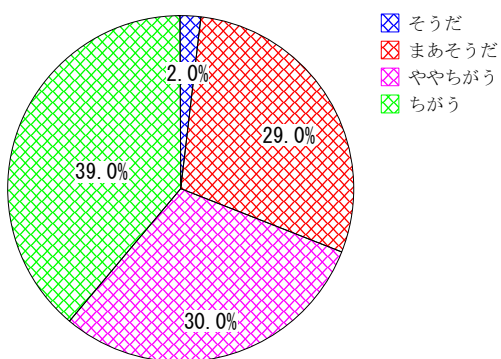
【3.一生懸命働かなければならない】 男



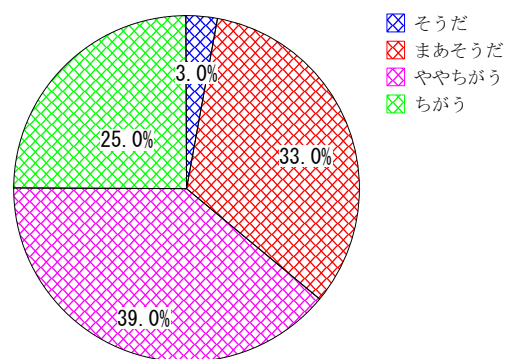
【3.一生懸命働かなければならない】 女



【4.かなり注意を集中する必要がある】 男

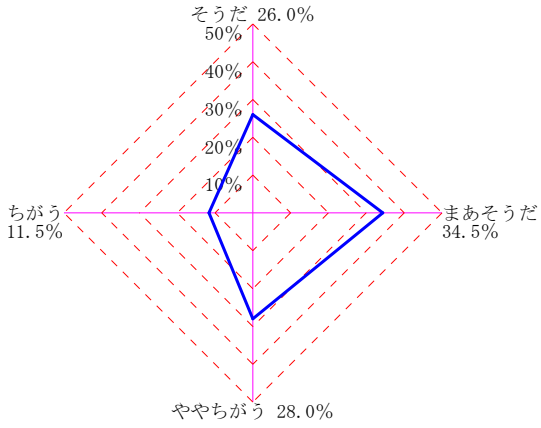


【4.かなり注意を集中する必要がある】 女

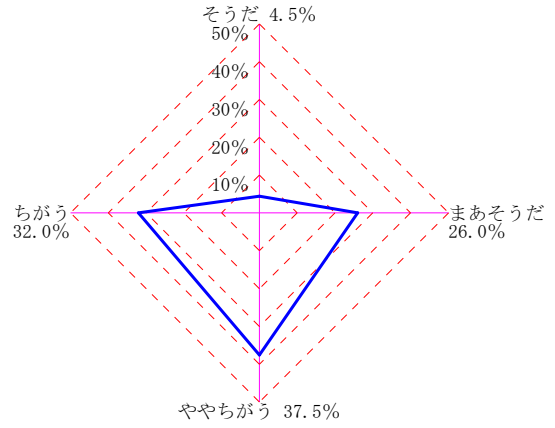


〇〇年度 ストレスチェック

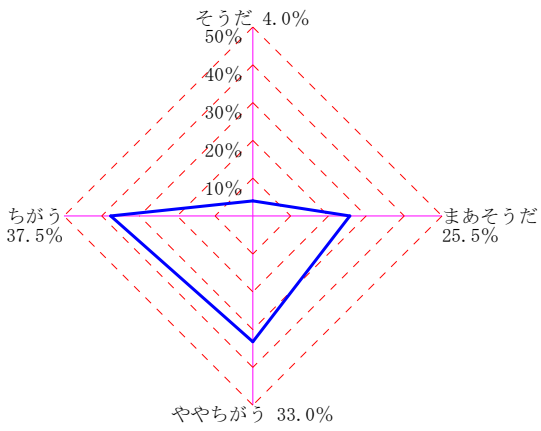
【1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない】



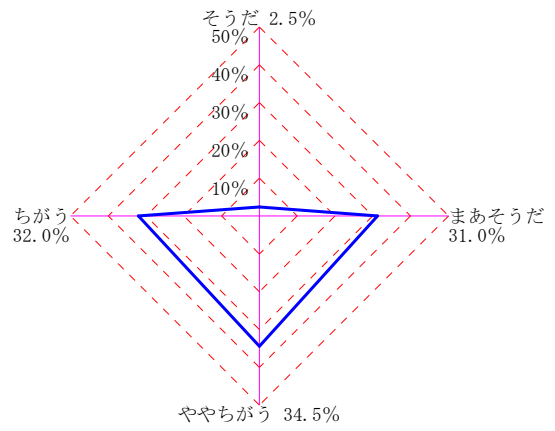
【2. 時間内に仕事が処理しきれない】



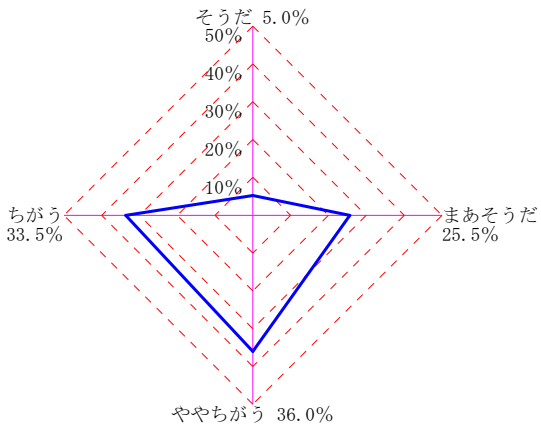
【3. 一生懸命働かなければならない】



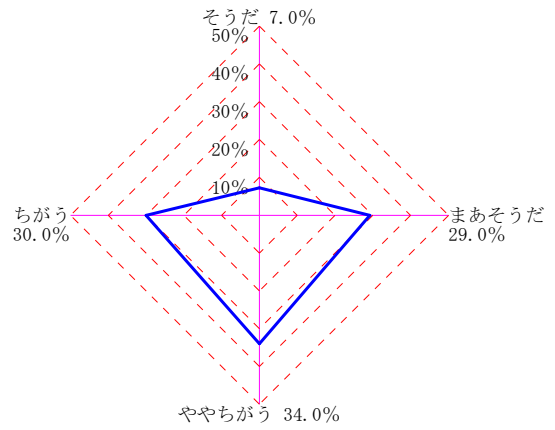
【4. かなり注意を集中する必要がある】



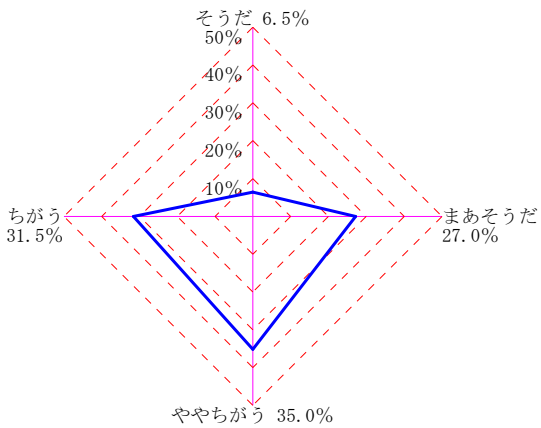
【5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ】



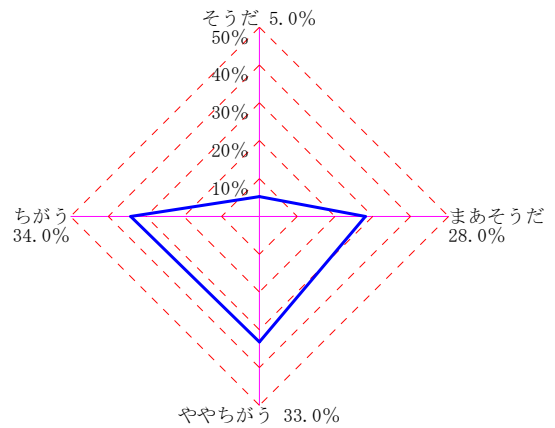
【6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない】



【7. からだを大変よく使う仕事だ】

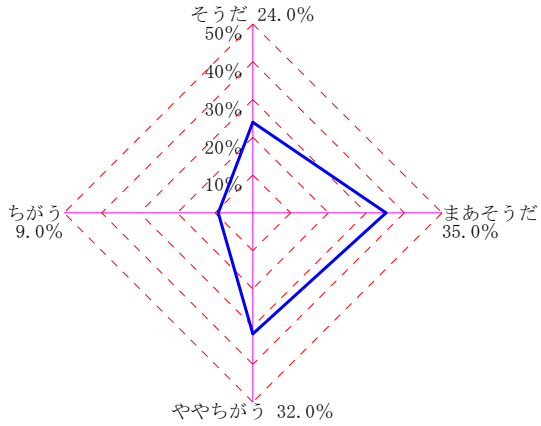


【8. 自分のペースで仕事ができる】

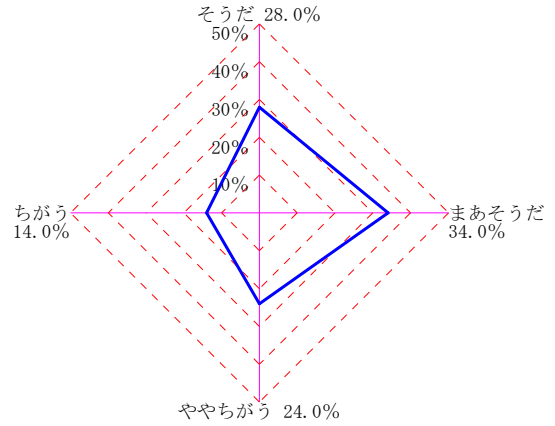


〇〇年度 ストレスチェック

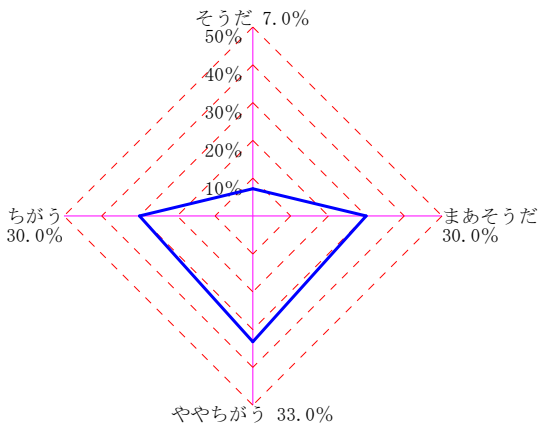
【1.非常にたくさんの仕事をしなければならない】 男



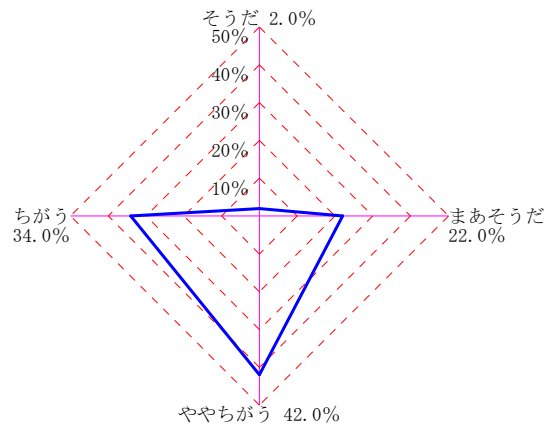
【1.非常にたくさんの仕事をしなければならない】 女



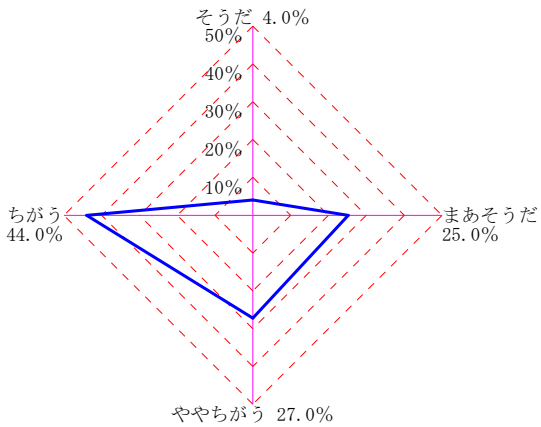
【2.時間内に仕事が処理しきれない】 男



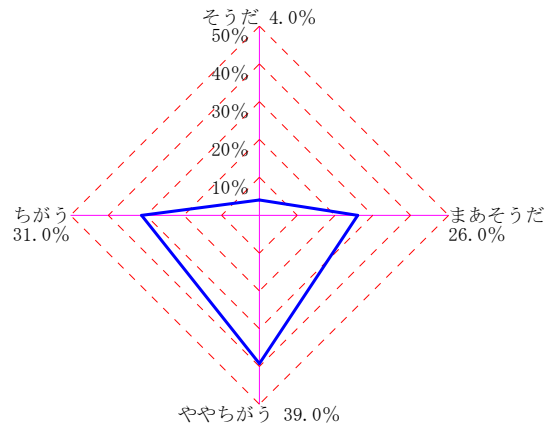
【2.時間内に仕事が処理しきれない】 女



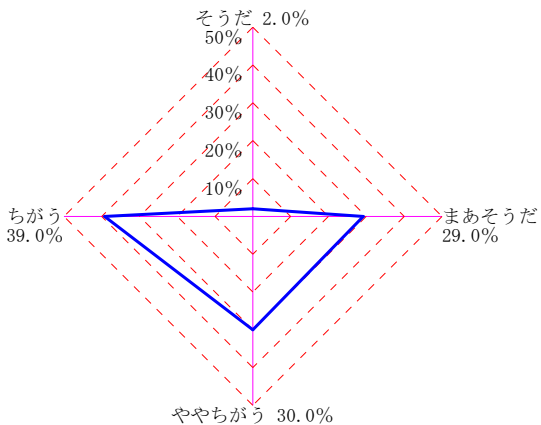
【3.一生懸命働かなければならない】 男



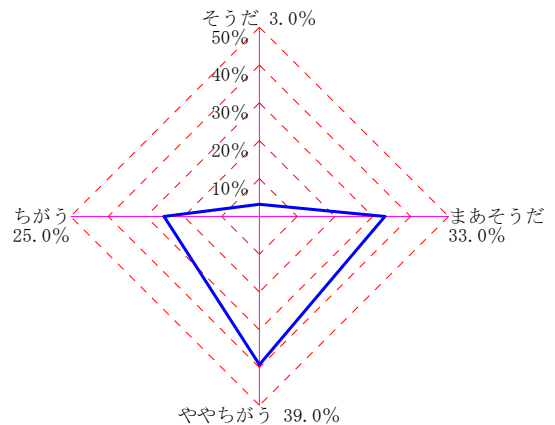
【3.一生懸命働かなければならない】 女



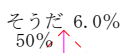
【4.かなり注意を集中する必要がある】 男



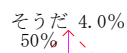
【4.かなり注意を集中する必要がある】 女



【5.高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ】 男

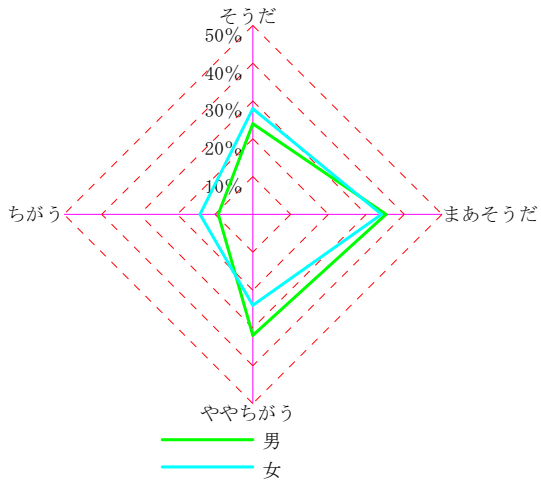


【5.高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ】 女

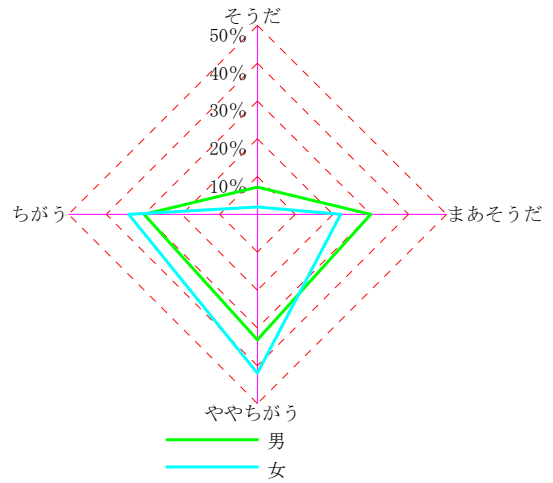


〇〇年度 ストレスチェック

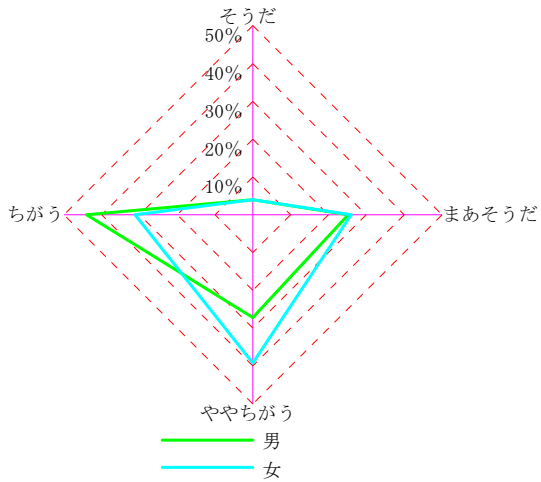
【1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない】



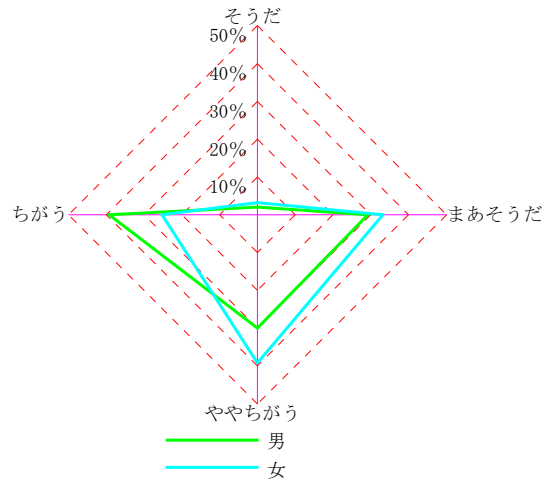
【2. 時間内に仕事が処理しきれない】



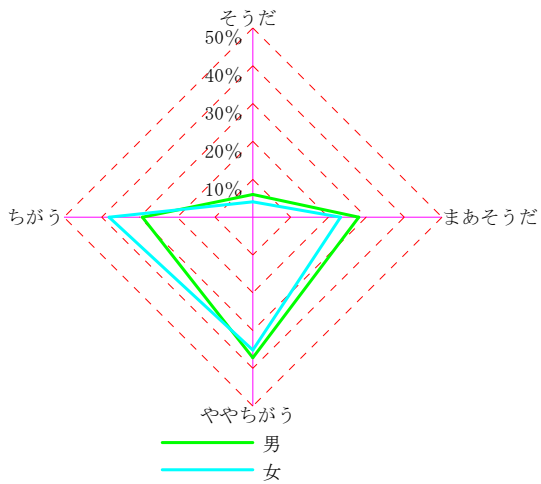
【3. 一生懸命働かなければならない】



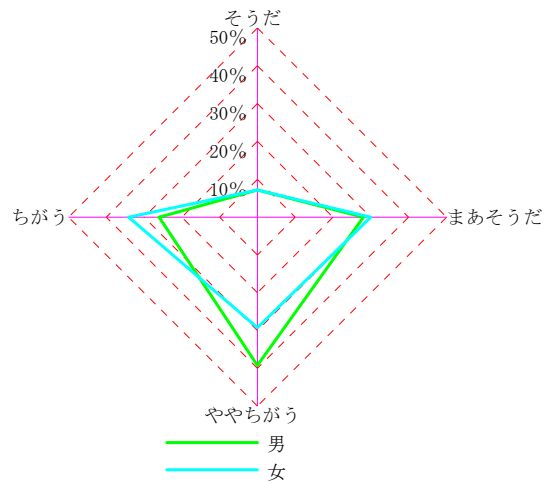
【4. かなり注意を集中する必要がある】



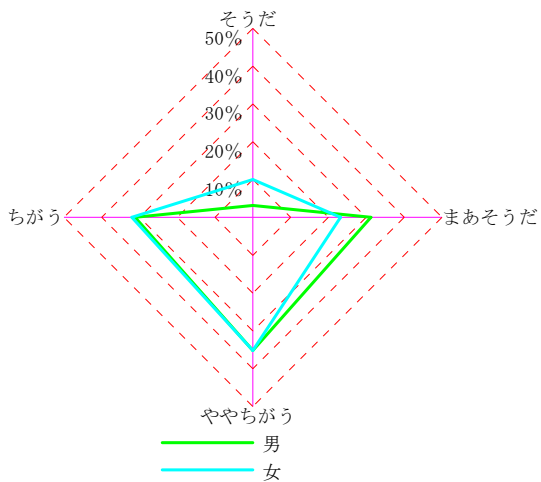
【5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ】



【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】



【7. からだを大変よく使う仕事だ】



【8. 自分のペースで仕事ができる】

