職業性ストレス簡易調査票
【質問用紙】

※回答はすべて回答用紙(別紙)に記入してください。

■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選んでください。	
1	非常にたくさんの仕事をしなければならない
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が合わない
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
■最近1ヶ月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選んでください。	
18	活気がわいてくる
19	元気がいっぱいだ
20	生き生きする
21	怒りを感じる
22	内心腹立たしい
23	イライラしている
24	ひどく疲れた
25	へとへとだ
26	だるい
27	気がはりつめている
28	不安だ
29	落着かない
30	ゆううつだ
31	何をするのも面倒だ
32	物事に集中できない
33	気分が晴れない
34	仕事が手につかない
35	悲しいと感じる
36	めまいがする
37	体のふしぶしが痛む
38	頭が重かったり頭痛がする
39	首筋や肩がこる
40	腰が痛い
41	目が疲れる
42	動悸や息切れがする
43	胃腸の具合が悪い
44	食欲がない
45	便秘や下痢をする
46	よく眠れない

■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選んでください。	
・次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？	
47	上司
48	職場の同僚
49	配偶者、家族、友人等
・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？	
50	上司
51	職場の同僚
52	配偶者、家族、友人等
・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？	
53	上司
54	職場の同僚
55	配偶者、家族、友人等
■満足度についてうかがいます。 最もあてはまるものを選んでください。	
56	仕事に満足だ
57	家庭生活に満足だ

【質問用紙】の５７項目それぞれの質問について、【回答用紙】のあてはまるところを塗りつぶしてください。

記入もれや重複回答がありますと正確な判定ができませんので、記入の際はご注意ください。

0-000

0000000000

職業性ストレス簡易調査票
【回答用紙】

1.本紙は折り曲げたり、汚したりしないでください。
2.回答欄の枠外には、なにも書かないでください。
3.マークは必ずHBの黒鉛筆を使用し、枠内を完全に黒く塗りつぶしてください。
4.訂正する場合は、完全に消してからマークし直してください。

【マークシート入例】

良い例：
悪い例：

団体コード	記入不要	ID	記入不要

【質問用紙(別紙)の各質問に対して、もっともあてはまる項目１つの解答欄を黒く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	○	○	○	○
2	○	○	○	○
3	○	○	○	○
4	○	○	○	○
5	○	○	○	○
6	○	○	○	○
7	○	○	○	○
8	○	○	○	○
9	○	○	○	○
10	○	○	○	○
11	○	○	○	○
12	○	○	○	○
13	○	○	○	○
14	○	○	○	○
15	○	○	○	○
16	○	○	○	○
17	○	○	○	○

	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	○	○	○	○
19	○	○	○	○
20	○	○	○	○
21	○	○	○	○
22	○	○	○	○
23	○	○	○	○
24	○	○	○	○
25	○	○	○	○
26	○	○	○	○
27	○	○	○	○
28	○	○	○	○
29	○	○	○	○

	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
30	○	○	○	○
31	○	○	○	○
32	○	○	○	○
33	○	○	○	○
34	○	○	○	○
35	○	○	○	○
36	○	○	○	○
37	○	○	○	○
38	○	○	○	○
39	○	○	○	○
40	○	○	○	○
41	○	○	○	○
42	○	○	○	○
43	○	○	○	○
44	○	○	○	○
45	○	○	○	○
46	○	○	○	○

	非常に	かなり	多少	全くない
47	○	○	○	○
48	○	○	○	○
49	○	○	○	○
50	○	○	○	○
51	○	○	○	○
52	○	○	○	○
53	○	○	○	○
54	○	○	○	○
55	○	○	○	○

	満足	まあ満足	やや不満足	不満足
56	○	○	○	○
57	○	○	○	○