

②職業性ストレス簡易調査票 (簡略版23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。

| | そ う だ | そ ま あ だ | ち や が や 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 |
| 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 |

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 か つ た | ほ と ん ど あ つ た | と き ど き あ つ た | し ば し ば あ つ た | ほ と ん ど い つ も あ つ た |
|---------------------|------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| 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. 落ち着かない ----- | 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 | |
| 16. 気分が晴れない ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 27. 食欲がない ----- | 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 |
| 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 |
| 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 |