

個人事業者等の方向け（暫定版）

資料 職業性ストレス簡易調査票

①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。

	そう だ	そま うだ	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

「時間内」を「納期・工期・期日等（それまでに発生する各種業務の締切含む）」に置き換えてご回答ください。

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

「勤務時間」を「業務時間」に置き換えてご回答ください。

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

「職場の仕事の方針」を「仕事の発注者・仲介業者の意向」に置き換えてご回答ください。

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

「私の部署内」を「仕事の発注者・仲介業者・付き合いのある同業者等との間」に置き換えてご回答ください。

13. 私の部署と他の部署とどうかが合わない -----	1	2	3	4
------------------------------	---	---	---	---

「私の部署と他の部署」を「自分が受注する仕事について、仕事の発注者・仲介業者・付き合いのある同業者等と、他の関係者」に置き換えてご回答ください。

14. 私の職場の雰囲気は友好的である -----	1	2	3	4
---------------------------	---	---	---	---

「私の職場」を「私の仕事の関係者間」に置き換えてご回答ください。

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
-----------------------------------	---	---	---	---

「職場の作業環境」を「仕事の作業環境」に置き換えてご回答ください。

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 か つ た	ほ と ん ど	と き ど き あ つ た	し ば し ば あ つ た	ほ と ん ど い つ も あ つ 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. 気のはりつめている -----	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。

本項の設問は、以下のとおり置き換えて回答してください。

* 問 1、4、7 : 「上司」

→ 「仕事の発注者（個人含む）や仲介業者」

* 問 2、5、8 : 「職場の同僚」

→ 「一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者」

非 常 非 常 非 常 非 常
に り 少 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
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 足 満 足 満 足 満 足
あ 満 満 満
あ 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