

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	4
8. へとへとだ -----	1	2	3	4	4
9. だるい -----	1	2	3	4	4
10. 気がはりつめている -----	1	2	3	4	4
11. 不安だ -----	1	2	3	4	4
12. 落ち着かない -----	1	2	3	4	4
13. ゆううつだ -----	1	2	3	4	4
14. 何をするのも面倒だ -----	1	2	3	4	4
16. 気分が晴れない -----	1	2	3	4	4
27. 食欲がない -----	1	2	3	4	4
29. よく眠れない -----	1	2	3	4	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