

職業性ストレス簡易調査質問票

※記入前に裏面をお読みください

事業所番号	事業所名	番号	所属名称
123456	サンプル株式会社		総務部
社員番号	氏名	性別	生年月日
579	サンプル三郎	男性	昭和34年11月30日

最近1カ月間のあなたの状態について伺います 最もあてはまるもの1つにマークしてください					あなたの仕事について伺います 最もあてはまるもの1つにマークしてください					そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う				
ほ な と ん と だ	あ つ た き	し あ つ た ば	ほ い つ も あ つ た														
1	活気がわいてくる	☐	☐	☐	32	非常にたくさんの仕事をしなければならない	☐	☐	☐	☐							
2	元気がいっぱいだ	☐	☐	☐	33	時間内に仕事が処理しきれない	☐	☐	☐	☐							
3	生き生きする	☐	☐	☐	34	一生懸命働かなければならない	☐	☐	☐	☐							
4	怒りを感じる	☐	☐	☐	35	かなり注意を集中する必要がある	☐	☐	☐	☐							
5	内心腹立たしい	☐	☐	☐	36	高度な知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	☐	☐	☐	☐							
6	イライラしている	☐	☐	☐	37	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	ひどく疲れた	☐	☐	☐	38	からだを大変よく使う仕事だ	☐	☐	☐	☐							
8	へとへとだ	☐	☐	☐	39	自分のペースで仕事ができる	☐	☐	☐	☐							
9	だるい	☐	☐	☐	40	自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	☐	☐	☐	☐							
10	気がはりつめている	☐	☐	☐	41	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	☐	☐	☐	☐							
11	不安だ	☐	☐	☐	42	自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	☐	☐	☐	☐							
12	落ち着かない	☐	☐	☐	43	私の部署内で意見のくい違いがある	☐	☐	☐	☐							
13	ゆううつだ	☐	☐	☐	44	私の部署と他の部署とはうまが合わない	☐	☐	☐	☐							
14	何をするのも面倒だ	☐	☐	☐	45	私の職場の雰囲気は友好的である	☐	☐	☐	☐							
15	物事に集中できない	☐	☐	☐	46	私の職場の作業環境(騒音, 照明, 温度, 換気等)は良くない	☐	☐	☐	☐							
16	気分が晴れない	☐	☐	☐	47	仕事の内容は自分に合っている	☐	☐	☐	☐							
17	仕事が手につかない	☐	☐	☐	48	働きがいのある仕事だ	☐	☐	☐	☐							
18	悲しいと感じる	☐	☐	☐	あなたの周りの方々について伺います 最もあてはまるもの1つにマークしてください					非 常 に	か な り	多 少	全 く な い				
19	めまいがする	☐	☐	☐													
20	体のふしぶしが痛む	☐	☐	☐	● 次の人たちはどのくらい気軽に話が出来ますか												
21	頭が重かったり頭痛がする	☐	☐	☐	49	上司	☐	☐	☐	☐							
22	首筋や肩がこる	☐	☐	☐	50	職場の同僚	☐	☐	☐	☐							
23	腰が痛い	☐	☐	☐	51	配偶者、家族、友人等	☐	☐	☐	☐							
24	眼が疲れる	☐	☐	☐	● あなたが困った時、どのくらい頼りになりますか												
25	動悸や息切れがする	☐	☐	☐	52	上司	☐	☐	☐	☐							
26	胃腸の具合が悪い	☐	☐	☐	53	職場の同僚	☐	☐	☐	☐							
27	食欲がない	☐	☐	☐	54	配偶者、家族、友人等	☐	☐	☐	☐							
28	便秘や下痢をする	☐	☐	☐	● あなたの個人的問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか												
29	よく眠れない	☐	☐	☐	55	上司	☐	☐	☐	☐							
満足度について					満 足	ま あ 満 足	や や 不 満 足	不 満 足	56	職場の同僚	☐	☐	☐	☐			
									57	配偶者、家族、友人等	☐	☐	☐	☐			
30	仕事に満足だ	☐	☐	☐	●最後に記入漏れが無いことを確認してください 記入漏れがあると正しく評価されません												
31	家庭環境に満足だ	☐	☐	☐													

