

職業性ストレス簡易調査票

事業所 アプリ株式会社

所属 総務部総務課

氏名 コハベ ハナ
神戸 花子 様

社員ID 4A0001 性別 女性



ID. 2015-1-4028

神戸市中央区波止場町3番12号

一般財団法人 サニーピア医療保健協会

サニーピアクリニック

Tel (078) 331-6141

| 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 | ま あ そ う だ | ち や が 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 私の職場の雰囲気は友好的である | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 |
| 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 |

《 記入例 》

機械で処理しますので以下を参考に、該当する番号に○をご記入ください。



| 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。 | ほ と な か っ た | と き あ っ た | し ば あ っ た | い つ も あ っ た | ほ と ん ど |
|---|----------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|------------------|
| 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. 何をしても面倒だ | 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. 仕事を手につかない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 18. 悲しいと感じる | 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。 | ほ と な か っ た | と き あ っ た | し ば あ っ た | い つ も あ っ た | ほ と ん ど |
|---|----------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|------------------|
| 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。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

| | 非 常 に | か な り | 多 少 | 全 く な い |
|---------------|-------------|-------------|--------|------------------|
| 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？

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------|---|---|---|---|
| 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？

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------|---|---|---|---|
| 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. 満足度についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

| | 満 足 | ま あ 満 足 | や 不 満 足 | 不 満 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 |