

※鉛筆・シャープペンシルでしっかり濃くマークしてください。

回 答 日	年	西暦 20	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	月		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	日		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

- 記入欄・マーク欄以外には記入しないで下さい。
- 間違っただけの場合には、消しゴムで、きれいに消して下さい。

良い例	悪い例

今回、ご回答いただく調査票は厚生労働省から委託研究を受けた研究班が開発や効果実証した「職業性ストレス簡易調査票(現行版+新版推奨尺度セット短縮版)」から作成しており、信頼性や妥当性の高い調査票です。

【回答目安時間 5~10分】

個人の回答内容を職場の上司に通知したり、人事考課等に用いられることは一切ありません。

- ・程度や頻度を尋ねる質問もありますが、自分の思うまま回答してください。
- ・似たような質問が出てきても、前の回答は気にせず感じるままに回答してください。

仕事について、最も当てはまるものを選んでください。					最近1か月のあなたの状態について、最も当てはまるものを選んでください。												
回答番号	設問	回答記入欄				回答番号	設問	回答記入欄				回答番号	設問	回答記入欄			
		そう だ	まあ そう だ	やや ちが う	ちが う			な ほと ん ど	あ と き ど き	あ し ば つ し ば	い つ も あ つ た			な ほと ん ど	あ と き ど き	あ し ば つ し ば	い つ も あ つ た
1	非常にたくさんの仕事をしなければならない	○	○	○	○	18	活気がわいてくる	○	○	○	○	35	悲しいと感じる	○	○	○	○
2	時間内に仕事が処理しきれない	○	○	○	○	19	元気がいっぱいだ	○	○	○	○	36	めまいがする	○	○	○	○
3	一生懸命働かなければならない	○	○	○	○	20	生き生きする	○	○	○	○	37	体のふしぶしが痛む	○	○	○	○
4	かなり注意を集中する必要がある	○	○	○	○	21	怒りを感じる	○	○	○	○	38	頭が重かったり頭痛がする	○	○	○	○
5	高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	○	○	○	○	22	内心腹立たしい	○	○	○	○	39	首筋や肩がこる	○	○	○	○
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	○	○	○	○	23	イライラしている	○	○	○	○	40	腰が痛い	○	○	○	○
7	からだを大変よく使う仕事だ	○	○	○	○	24	ひどく疲れた	○	○	○	○	41	目が疲れる	○	○	○	○
8	自分のペースで仕事ができる	○	○	○	○	25	へとへとだ	○	○	○	○	42	動悸や息切れがする	○	○	○	○
9	自分で仕事の順番・やりかたを決めることができる	○	○	○	○	26	だるい	○	○	○	○	43	胃腸の具合が悪い	○	○	○	○
10	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	○	○	○	○	27	気がはりつめている	○	○	○	○	44	食欲がない	○	○	○	○
11	自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	○	○	○	○	28	不安だ	○	○	○	○	45	便秘や下痢をする	○	○	○	○
12	私の部署内で意見のくい違いがある	○	○	○	○	29	落ち着かない	○	○	○	○	46	よく眠れない	○	○	○	○
13	私の部署と他の部署はうまが合わない	○	○	○	○	30	ゆううつだ	○	○	○	○						
14	私の職場の雰囲気は友好的である	○	○	○	○	31	何をするのも面倒だ	○	○	○	○						
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	○	○	○	○	32	物事に集中できない	○	○	○	○						
16	仕事の内容は自分にあっている	○	○	○	○	33	気分が晴れない	○	○	○	○						
17	働きがいのある仕事だ	○	○	○	○	34	仕事が手につかない	○	○	○	○						

裏面へつづきます



あなたの周りの方々について、最も当てはまるものを選んでください。					あなたが働いている職場について、最も当てはまるものを選んでください。						
回答番号	設問	回答記入欄				回答番号	設問	回答記入欄			
		非常に	かなり	ときどき	全くない			そう	まあ	やや	ちがう
	・ 次の人たちとはどれくらい気軽に話ができますか？					62	自分の仕事に見合う給料やボーナスをもらっている	○	○	○	○
47	上司	○	○	○	○	63	私は上司からふさわしい評価を受けている	○	○	○	○
48	職場の同僚	○	○	○	○	64	職を失う恐れがある	○	○	○	○
49	配偶者・家族・友人など	○	○	○	○	65	上司は、部下が能力を伸ばす機会を持てるように、取り計らってくれる	○	○	○	○
	・ 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？					66	上司は誠実な態度で対応してくれる	○	○	○	○
50	上司	○	○	○	○	67	努力して仕事すれば、ほめてもらえる	○	○	○	○
51	職場の同僚	○	○	○	○	68	失敗しても挽回（ばんかい）するチャンスがある職場だ	○	○	○	○
52	配偶者・家族・友人など	○	○	○	○	あなたが働いている会社や組織について、最も当てはまるものを選んでください。					
	・ あなたが個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいいきいてくれますか？					回答番号	設問	そう	まあ	やや	ちがう
53	上司	○	○	○	○	69	経営層からの情報は信頼できる	○	○	○	○
54	職場の同僚	○	○	○	○	70	職場や仕事で変化があるときには、従業員の意見が聞かれている	○	○	○	○
55	配偶者・家族・友人など	○	○	○	○	71	一人ひとりの価値観を大事にしてくれる職場だ	○	○	○	○
満足度について、最も当てはまるものを選んでください。						72	人事評価の結果については十分な説明がなされている	○	○	○	○
回答番号	設問	満足	まあ満足	やや不満足	不満足	73	職場では、(正規、非正規、アルバイトなど)いろいろな立場の人が職場の一員として尊重されている	○	○	○	○
56	仕事に満足だ	○	○	○	○	74	意欲を引き出したり、キャリアに役立つ教育が行われている	○	○	○	○
57	家庭生活に満足だ	○	○	○	○	75	仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない	○	○	○	○
あなた自身のお仕事について、最も当てはまるものを選んでください。						76	仕事でエネルギーをもらうことで、自分の生活がさらに充実している	○	○	○	○
回答番号	設問	そう	まあ	やや	ちがう	あなたのお仕事の状況や成果について、最も当てはまるものを選んでください。					
58	感情面で負担になる仕事だ	○	○	○	○	回答番号	設問	そう	まあ	やや	ちがう
59	複数の人から矛盾したことを要求される	○	○	○	○	77	職場で自分がいじめにあっている(セクハラ、パワハラ含む)	○	○	○	○
60	自分の職務や責任が何であるか分かっていない	○	○	○	○	78	私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている	○	○	○	○
61	仕事で自分の長所を伸ばす機会がある	○	○	○	○	79	仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる	○	○	○	○
						80	自分の仕事に誇りを感じる	○	○	○	○

記入漏れがあると正しい結果を出せませんので、質問すべてにお答えください。記入漏れが無いが最後にもう一度ご確認ください。

設問は以上です。おつかれさまでした。