

●職業性ストレス簡易チェック表

このチェック表は、あなたの仕事によるストレスがどの程度なのかを自己チェックするものです。うつ病などの病気を早期に見察するものではありません。あくまでも自己チェック用ですので、一つの目安として参考にご利用ください。

厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課「労働者平成11年度作業関連疾患の予防に関する研究『労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書』より作成

◆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○をつけ、○の合計を数えてください。

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
2. 時間内に仕事が処理しきれない	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
3. 一生懸命働かなければならない	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
4. かなり注意を集中する必要がある	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
5. 高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
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	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
7. 体を大変よく使う仕事だ	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
1~7の「そうだ」と「まあそうだ」の合計 [A]				

8. 自分のペースで仕事ができる	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
8~10の「ややちがう」と「ちがう」の合計 [B]				

12. 私の部署内で意見の食い違いがある	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
12~13の「そうだ」と「まあそうだ」の合計 [C-1]				

14. 私の職場の雰囲気は友好的である	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
14の「ややちがう」と「ちがう」の合計 [C-2]				

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	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
（※15は除きます） [C-1] と [C-2] の合計 [C]				

11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
11の「そうだ」と「まあそうだ」の合計 [D-1]				

16. 仕事の内容は自分にあっている	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
17. 働きがいのある仕事だ	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
16~17の「ややちがう」と「ちがう」の合計 [D-2]				

[D-1] と [D-2] の合計 [D]

◆最近1カ月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○をつけ、○の合計を数えてください。

1. 活気がわいてくる	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
2. 元気がいっぱいだ	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
3. 生き生きする	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
1~3の「ほとんどなかった」と「ときどきあった」の合計 [E-1]				

4. 怒りを感じる	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
5. 内心腹立たしい	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
6. イライラしている	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
7. ひどく疲れた	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
8. へとへとだ	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
9. だるい	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
10. 気が張りつめている	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
11. 不安だ	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
12. 落ち着かない	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
13. ゆううつだ	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
14. 何をしても面倒だ	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
15. 物事に集中できない	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
16. 気分が晴れない	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
17. 仕事が手につかない	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
18. 悲しいと感じる	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
4~18の「しばしばあった」と「ほとんどいつもあった」の合計 [E-2]				

[E-1] と [E-2] の合計 [E]

19. めまいがする	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
20. 体のふしぶしが痛む	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
21. 頭が重かったり頭痛がする	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
22. 首筋や肩がこる	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
23. 腰が痛い	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
24. 目が疲れる	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
25. 動悸や息切れがする	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
26. 胃腸の具合が悪い	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
27. 食欲がない	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
28. 便秘や下痢をする	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
29. よく眠れない	ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつもあった
19~29の「しばしばあった」と「ほとんどいつもあった」の合計 [F]				

判定

チェックの結果、下記の条件のあてはまるものに○をつけてください。

㊦ [A] が6個以上の男性

㊧ [A] が5個以上の女性

㊨ [B] が2個以上の方

㊩ [C] が2個以上の方

㊪ [D] が2個以上の方

●㊦~㊪で3つ以上○のついた方は…

判定：仕事上のストレスとなる原因が多いようです。

● [E] が14個以上の男性、および [E] が13個以上の女性は…

判定：心理的なストレス状態にあることが疑われます。

● [F] が5個以上の男性、および [F] が6個以上の女性は…

判定：身体的に不調なようです。

上記に該当する判定があった方は、産業保健スタッフや専門家への相談をおすすめします。

今回該当しなかった方も、ストレスをため込まないように日ごろから注意しましょう。

MEMO