

[職業性ストレス簡易調査票] (簡略版23項目)

各設問に答えて、○をつけた数字を合計してください。

<設問A> 最近1ヵ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。		なほ かつた たど	あ と き ど き	あ し ば し ば	い つ も あ っ た
1	ひどく疲れた	1	2	3	4
2	へとへとだ	1	2	3	4
3	だるい	1	2	3	4
4	気がはりつめている	1	2	3	4
5	不安だ	1	2	3	4
6	落ち着かない	1	2	3	4
7	ゆううつだ	1	2	3	4
8	何をしても面倒だ	1	2	3	4
9	気分が晴れない	1	2	3	4
10	食欲がない	1	2	3	4
11	よく眠れない	1	2	3	4
A 小計					
A 合計					

※設問12～14は点数が反転していますのでご注意ください。

<設問B-①> 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 め そ う だ	や や ち が う	ち が う
12	非常にたくさんの仕事をしなければならない	4	3	2	1
13	時間内に仕事が処理しきれない	4	3	2	1
14	一生懸命働かなければならない	4	3	2	1
15	自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
16	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
17	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-①小計					
B-①合計					

<設問B-②> 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。		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？					
18	上司	1	2	3	4
19	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？					
20	上司	1	2	3	4
21	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？					
22	上司	1	2	3	4
23	同僚	1	2	3	4
B-②小計					
B-②合計					
B合計 (B-①合計+B-②合計)					

ストレスレベルの判定方法

A合計点とB合計点が交わる箇所に表示されたローマ数字があなたのストレスレベルです。

<ストレスレベル判定表>

		A合計点			
		～15点	16～22点	23～30点	31点～
B合計点	～38点	I	II	II	III
	39点～	II	II	III	III

<ストレスレベルの基準（3段階）>

Level I（全体の約20%）

ストレスを感じることはたまにあるが、仕事や生活への影響はあまりない。
やりたいことが概ねできており、うまくいっている。

Level II（全体の約65%）

ストレスとなることはあり、疲労も少なからずある。
そんな中でもなんとか仕事を頑張ってやれている。

Level III（全体の約15%）

大きなストレスを感じており、つらい状況にある。
このままでは業務や健康状態に支障をきたすおそれがある。
あるいはすでに支障をきたしている。

※各レベルの分布（%）はキャリアマネジメントコンサルティング(株) 2018年度ストレスチェック調査実施結果（対象サンプル：民間企業・自治体職員等19453名）を参照。