

職業性ストレス簡易調査表(57項目)

記入日： 年 月 日

1. ストレスチェックを受けるあなたについてお尋ねします。

職員番号： 雇用形態： 常勤・非常勤 部局名：

生年月日：西暦 年 月 日(歳) 性別：男・女

最近1ヶ月の残業時間：約 時間

職務の種類： 管理職 専門技術職 事務職 営業販売職 サービス職 運輸・通信職 生産工程・労務職 その他

結果返送先(学内便にて送ります)：

2. あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまる数字を空欄に記入してください。

そうだ…1 まあそうだ…2 ややちがう…3 ちがう…4

質問	回答
1. 非常にたくさん仕事をしなければならない	
2. 時間内に仕事が処理しきれない	
3. 一生懸命働かなければならない	
4. かなり注意を集中する必要がある	
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	
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	
7. からだを大変よく使う仕事だ	
8. 自分のペースで仕事ができる	
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	
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	
16. 仕事の内容は自分にあっている	
17. 働きがいのある仕事だ	

3. 最近1ヶ月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまる数字を空欄に記入してください。

ほとんどなかった…1 ときどきあった…2 しばしばあった…3 ほとんどいつもあった…4

質問	回答	質問	回答
18. 活気がわいてくる		32. 物事に集中できない	
19. 元気がいっぱいだ		33. 気が晴れない	
20. 生き生きする		34. 仕事が手につかない	
21. 怒りを感じる		35. 悲しいと感じる	
22. 内心腹立たしい		36. めまいがする	
23. イライラしている		37. 体のふしぶしが痛む	
24. ひどく疲れた		38. 頭が重かったり頭痛がする	
25. へとへとだ		39. 首筋や肩がこる	
26. だるい		40. 腰が痛い	
27. 気がはりつめている		41. 目が疲れる	
28. 不安だ		42. 動悸や息切れがする	
29. 落ち着かない		43. 胃腸の具合が悪い	
30. ゆううつだ		44. 食欲がない	
31. 何をするのも面倒だ		45. 便秘や下痢をする	
		46. よく眠れない	

4. あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまる数字を空欄に記入してください。

非常に…1 かなり…2 多少…3 全くない…4

質問	回答
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？	
47. 上司	
48. 職場の同僚	
49. 配偶者、家族、友人等	
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？	
50. 上司	
51. 職場の同僚	
52. 配偶者、家族、友人等	
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？	
53. 上司	
54. 職場の同僚	
55. 配偶者、家族、友人等	

5. 満足度についてうかがいます。最もあてはまる数字を空欄に記入してください。

満足…1 まあ満足…2 やや不満足…3 不満足…4

質問	回答
56. 仕事に満足だ	
57. 家庭生活に満足だ	

職業性ストレス簡易調査表について

◆ストレスチェックとは、あなたの抱えるストレスの現状について把握し、心身の不調にいち早く気づき就業状況や労働環境の見直し、ストレスの対処法について考えていくためのものです。

- 職員番号は間違いのないよう、注意してください。
- 回答にあたっては他人と相談せず、ご自身が感じるとおりにお答えください。
- 各設問、最も当てはまる項目を一つだけ選択し、回答欄に記入してください。
無記入、複数回答がある場合は、結果を出すことができません。
- このストレスチェックの結果はあなたの同意なしに部局、上司へ知られることはありません。
- 回答後はすみやかに封入の上、学内便にて以下の宛先へ**親展**でお送りください。

『施設部環境安全保健課 保健衛生掛 ストレスチェック担当』

- 回答用紙は 受検期間終了までに必着 をお願いします。
- 結果は後日、学内便でご本人に送付されます。
- 不明な点につきましては、ストレスチェックサイトの「よくある質問」をご確認ください。
ストレスチェックサイト：<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/sc/>