

# 新職業性ストレス簡易調査票について

(2012年4月1日)

平成 21-23 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）  
「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」  
(H21-労働一般-001)

主任研究者	川上 憲人	東京大学大学院医学系研究科・教授
分担研究者	下光 輝一	東京医科大学・教授
分担研究者	島津 明人	東京大学大学院医学系研究科・准教授
分担研究者	原谷 隆史	独立行政法人労働安全衛生総合研究所・部長
分担研究者	堤 明純	産業医科大学産業医実務研修センター・教授
分担研究者	吉川 徹	財団法人労働科学研究所・副所長
研究協力者	小田切優子	東京医科大学・講師
研究協力者	井上 彰臣	産業医科大学産業生態科学研究所・助教

## はじめに

新職業性ストレス簡易調査票は、平成 21-23 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」（H21-労働一般-001）（以下「本研究班」）の研究成果です。労働者や職場のストレス要因やストレス反応の測定には、開発以来、職業性ストレス簡易調査票が広く使用されてきました。しかし今日、労働者のストレスやメンタルヘルスはより広い職場要因によって影響を受けています。新職業性ストレス簡易調査票(New BJSQ)では、現行版の職業性ストレス簡易調査票 20 尺度に、22 の新しい尺度（推奨尺度セットの場合）を追加することで、これらのより広い職場の心理社会的要因、特に部署や事業場レベルでの仕事の資源および労働者の仕事へのポジティブな関わりを測定できるようになりました。

## 新職業性ストレス簡易調査票の特徴

- 新職業性ストレス簡易調査票を、現行の職業性ストレス簡易調査票に追加して使用します。「推奨尺度セット」として優先度の高い尺度をまとめた調査票を提供しています。しかし使用する尺度は調査ごとに取舍選択していただいかまいません。
- 新職業性ストレス簡易調査票では、仕事の負担に関する尺度を拡張して情緒的負担や役割葛藤が測定できるようになったと同時に、仕事の資源に関する尺度として、作業レベル（仕事の意義、役割明確さ、成長の機会など）、部署レベル（仕事の報酬、上司のリーダーシップなど）、事業場レベル（経営層との信頼関係、人事評価の公正さ、個人の尊重など）を追加し、職場環境要因をより広く測定できるようになりました。また重要なアウトカムとして、労働者の仕事へのポジティブな関わり（ワーク・エンゲイジメント）、職場の一体感（職場のソーシャルキャピタル）、職場のハラスメントなどを測定できます。
- 1つの尺度が2～5項目からなる「標準版」に加えて、1尺度1～2項目からなる「短縮版」が作成されています。調査研究については標準版の使用をお勧めします。短縮版は項目数が少なく現場で導入しやすいと思われます。
- 新職業性ストレス簡易調査票は、組織レベル（事業場や部署）での評価を主目的としています。新職業性ストレス簡易調査票からのフィードバック様式は、現在のところ組織レベル用（事業場や部署別集計）のみが作成されています。新職業性ストレス簡易調査票では、調査結果を2010年時点での全国の標準データと比較して評価することができます。

## 新職業性ストレス簡易調査票と「健康いきいき職場」づくり

本研究班におけるステークホルダー会議の議論から、わが国の労働者のメンタルヘルス不調の新しい一次予防対策として「健康いきいき職場」づくり（仮称）が提案されました。「健康いきいき職場」づくりでは、健康の保持・増進に加えて労働者のいきいき、職場の一体感の増進を目標に加え、組織資源を高める対策を実施することで、職場におけるポジティブなメンタルヘルスを実現しようとする活動です。「健康いきいき職場」づくりはこれまでの職場のメンタルヘルス対策に置き換わるものではありませんが、これを補完し拡充するものとして期待されます。「健康いきいき職場」づくりは、下図のような「健康いきいき職場」モデルに従って推進されます。新職業性ストレス簡易調査票は、このモデルに記載された職場環境要因やアウトカムを測定できるように作成されています。

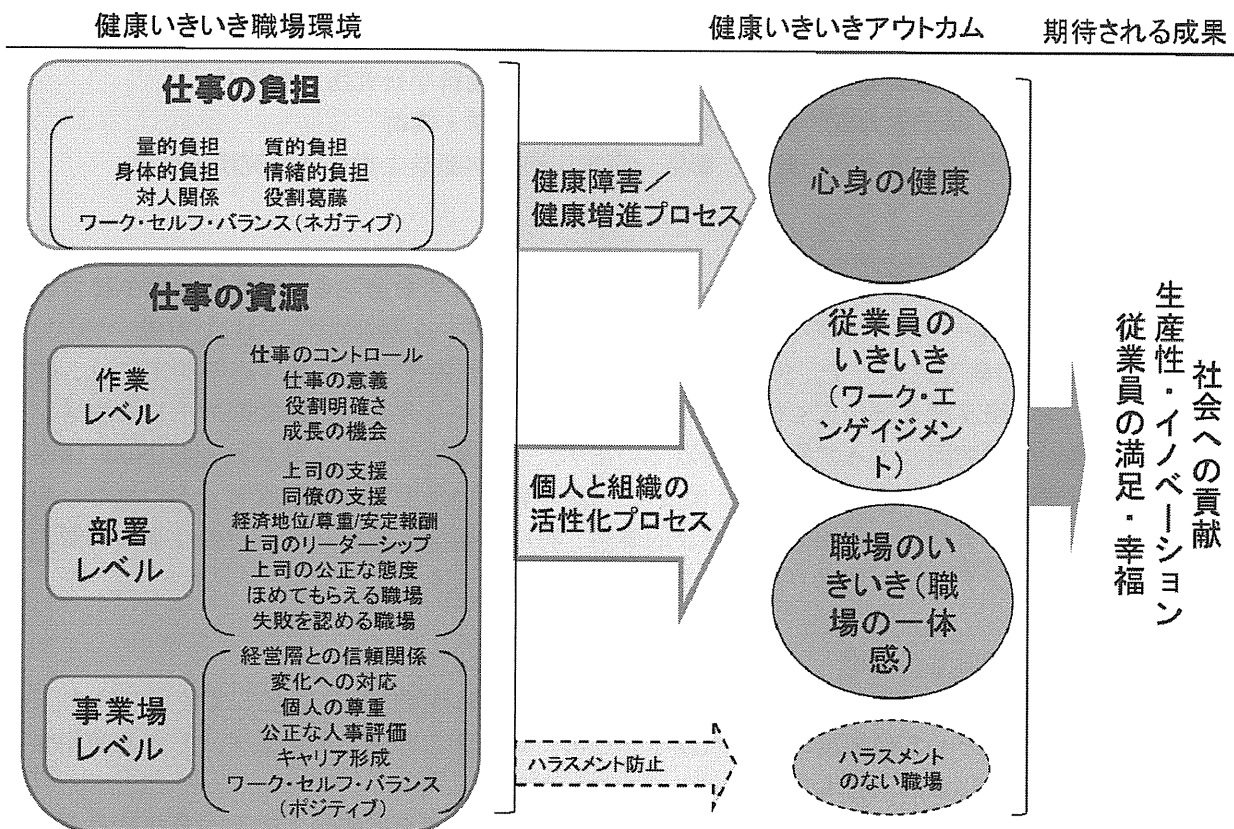


図 「健康いきいき職場」づくりモデルにおける仕事の負担、仕事の資源と、3つの健康いきいきアウトカムとの関連。仕事の負担の改善に加え、仕事の資源の推進が労働者の満足・幸福および企業・組織の生産性、イノベーションを通じて社会への貢献につながると考えられる。

### 使用上の注意

現行版の職業性ストレス簡易調査票と同様に、どなたでも無料で自由に使用していただけます。しかしながら研究班では使用にあたっての無償での技術的サポートは提供しておりません。また使用によるいかなる損害に対しても責任を負いかねますことをご理解ください。また新職業性ストレス簡易調査票に関しては、尺度やフィードバック様式の見直しなどが今後も行われる予定です。

### 連絡先

新職業性ストレス簡易調査票についてのおたずね、マニュアルの誤りなどお気づきの点については以下までご連絡ください。

平成 21－23 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）  
「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」  
主任研究者 川上憲人  
東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻精神保健学分野  
〒113-0033 東京都文京区本郷 7-3-1  
TEL: 03-5841-3521 FAX: 03-5841-3392  
メールアドレス kawakami@m.u-tokyo.ac.jp

現行版の職業性ストレス簡易調査票についてのおたずねは以下までご連絡ください。

東京医科大学公衆衛生学講座  
Tel 03-3351-6141 (内 237)  
メールアドレス prev-med@tokyo-med.ac.jp  
HP [http://www.tmu-ph.ac/topics/stress\\_table.php](http://www.tmu-ph.ac/topics/stress_table.php)

資料2 現行および新職業性ストレス簡易調査票尺度一覧

現行および新職業性ストレス簡易調査票尺度一覧 (1/2)

尺度 ※1	現行/ 新調査 票の別	推奨尺 度セッ ト(○が 該当)	現行版 +標準 版の場 合の項 目数	現行版 +短縮 版の場 合の項 目数※2	備考
<仕事の負担>					
1. 仕事の量的負担	現行	○1	3	3	
2. 仕事の質的負担	現行	○2	3	3	
3. 身体的負担度	現行	○3	1	1	
4. 職場での対人関係	現行	○4	3	3	
5. 職場環境	現行	○5	1	1	
6. 情緒的負担	新	○6	3	1	
7. 役割葛藤	新	○7	3	1	
8. ワーク・セルフ・バランス (ネガティブ)	新	○8	2	1	
<仕事の資源：作業レベル>					
9. 仕事のコントロール	現行	○9	3	3	
10. 仕事の適性	現行	○10	1	1	
11. 技能の活用度	現行	○11	1	1	
12. 仕事の意義	新	○12	3	1	※3
13. 役割明確さ	新	○13	3	1	
14. 成長の機会	新	○14	3	1	
15. 新奇性	新	—	3	—	
16. 予測可能性	新	—	3	—	
<仕事の資源：部署（グループ）レベル>					
17. 上司からのサポート	現行	○15	3	3	
18. 同僚からのサポート	現行	○16	3	3	
19. [家族・友人からのサポート]	現行	○17	3	3	
20. 経済・地位報酬	新	○18	2	1	
21. 尊重報酬	新	○19	2	1	
22. 安定報酬	新	○20	3	1	
23. 上司のリーダーシップ	新	○21	3	1	
24. 上司の公正な態度	新	○22	3	1	
25. ほめてもらえる職場	新	○23	3	1	
26. 失敗を認める職場	新	○24	2	1	
27. グループの有能感	新	—	3	—	
<仕事の資源：事業場レベル>					
28. 経営層との信頼関係	新	○25	3	1	
29. 変化への対応	新	○26	3	1	
30. 手続きの公正性	新	—	3	—	
31. 個人の尊重	新	○27	3	1	
32. 公正な人事評価	新	○28	3	1	
33. 多様な労働者への対応	新	○29	3	1	
34. キャリア形成	新	○30	5	1	
35. ワーク・セルフ・バランス (ポジティブ)	新	○31	2	1	

※1 []は職場外要因を示す。

※2 短縮版にない場合 — と表記している。

※3 標準版では現行版に新しい2項目を追加する。短縮版は現行版の項目をそのまま使用する。

現行および新職業性ストレス簡易調査票尺度一覧（2 / 2）

尺度 ※1	現行／ 新調査 票の別	推奨尺 度セッ ト（○が 該当）	現行版 ＋標準 版の場 合の項 目数	現行版 ＋短縮 版の場 合の項 目数※2	備考
＜アウトカム＞					
36. 活気	現行	○32	3	3	
37. イライラ感	現行	○33	3	3	
38. 疲労感	現行	○34	3	3	
39. 不安感	現行	○35	3	3	
40. 抑うつ感	現行	○36	6	6	
41. 身体愁訴	現行	○37	11	11	
42. 仕事満足度	現行	○38	1	1	
43. [家庭満足度]	現行	○39	1	1	
44. 職場のハラスメント	新	○40	2	1	
45. 職場の一体感（ソーシャル・キャピタル）	新	○41	3	1	
46. ワーク・エンゲイジメント	新	○42	2	2	
47. 職務の遂行	新	—	3	—	
48. 創造性の発揮	新	—	3	—	
49. 積極的な学習	新	—	3	—	

※1 []は職場外アウトカムを示す。

※2 短縮版にない場合 — と表記している。

資料3 現行および新職業性ストレス簡易調査票 推奨尺度の説明

変数グループ	推奨尺度	説明	質問項目の例*
仕事の負担	仕事の量的負担	仕事の量が多いことや時間内に仕事を処理しきれないことによる業務負担のこと	非常にたくさんの仕事をしなければならない
	仕事の質的負担	仕事で求められる注意集中の程度、知識、技術の高さなど質的な業務負担のこと	かなり注意を集中する必要がある
	身体的負担	仕事でからだを動かす必要があるなど身体的な業務負担のこと	からだを大変よく使う仕事だ
	職場での対人関係	部署内での意見の相違、あるいは部署同士の対立など対人関係に関する負担のこと	私の職場の雰囲気は友好的である
	職場環境	騒音、照明、温度、換気などの物理的な職場環境の問題による負担のこと	私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない
	情緒的負担	仕事の上で、気持ちや感情がかき乱されるなど、感情面での業務負担のこと	感情面で負担になる仕事だ
	役割葛藤	複数の方針や要求が互いに相容れないために業務の遂行が困難になることによる負担のこと	複数の人からお互いに矛盾したことを要求される
	ワーク・ライフ・バランス(ネガティブ) *仕事の負担合計*	仕事の負担が、個人生活に対して好ましくない影響を及ぼしていること 仕事から生じてくる要求度や心理的負担の合計	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
仕事の資源 (作業レベル)	仕事のコントロール	仕事の内容や予定や手順などを自分で決められる程度のこと。仕事の負担の高い状況とコントロール度の低い状況とが重なるとストレス度が高くなる	自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
	仕事の適性	仕事の内容が自分に向いている、合っていること	仕事の内容は自分に合っている
	技能の活用	持っている技術、知識、技能、資格などが仕事上活用されていること	自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない（あるいは、使うことはない）
	仕事の意義	仕事の意義が認識でき、働きがいを感じていること	働きがいのある仕事だ
	役割明確さ	仕事の上で果たすべき役割が明確に理解されていること	自分の職務や責任が何であるか分かっている
	成長の機会	仕事の中で、知識や技術を得たり、その他の自己成長の機会があること	仕事で自分の長所をのばす機会がある
	*仕事の資源(作業レベル)合計*	仕事の資源のうち、作業内容と関連の大きい仕事の資源の合計	
仕事の資源 (部署レベル)	上司のサポート	上司が話しかけやすく、頼りになり、相談にのってくれるなど上司が部下に行う支援	(上司と)どのくらい気軽に話ができますか？

同僚のサポート	同僚が話しをしやすい、頼りになり、相談にのってくれるなど同僚同士での支援	(同僚と)どのくらい気軽に話ができますか?
家族・友人のサポート	配偶者、家族、友人等から受けられる支援	困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか? (配偶者、家族、友人等)
経済・地位報酬	仕事上の努力や達成度に対し金銭的あるいは処遇を適切に受けていること。尊重報酬、安定報酬とともに仕事の三大報酬の1つ	自分の仕事に見合う給料やボーナスをもらっている
尊重報酬	上司や同僚から、仕事上の努力や達成度にふさわしい尊敬や処遇を受けていること	私は上司からふさわしい評価を受けている
安定報酬	仕事が不安定であり、将来の見込みがないなど、職を失う可能性のあること	職を失う恐れがある
上司のリーダーシップ	上司が、仕事の出来について適切なフィードバックを行い、部下の能力発揮を助け、自ら問題解決できるよう指導していること	上司は、部下が能力をのばす機会を持てるように、取り計らってくれる
上司の公正な態度	上司が、偏見を持ったり独りよがりだったりせず、部下に思いやりと誠実さを持って対応してくれる(態度でいる)こと	上司は誠実な態度で対応してくれる
ほめてもらえる職場	業務の結果に対して、上司や同僚からのねぎらいや感謝の言葉など、ポジティブな評価を受けることができる雰囲気が職場にあること。表彰制度なども含まれる。	努力して仕事をすれば、ほめてもらえる
失敗を認める職場	仕事上で失敗しても、それを取り戻す機会があったり、失敗を転じて成功に導くことができる雰囲気が職場にあること。	失敗しても挽回(ばんかい)するチャンスがある職場だ
仕事の資源(部署レベル)合計	主に部署内の組織、風土や人間関係と関係する仕事の資源の合計	
仕事の資源(事業場レベル)	経営層との信頼関係	経営層からの情報は信頼できる
変化への対応	職場や仕事でどんな変化があるか説明があったり、たずねることができたりと、変化がある際の準備が組織的にできていること	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
個人の尊重	一人ひとりの長所や得意分野、価値観などを考えて仕事を与えられる風土や方針があること	一人ひとりの価値観を大事にしてくれる職場だ
公正な人事評価	人事評価の方針、基準について情報が提供され、個別の人事評価結果について納得できる説明がなされる風土や方針があること	人事評価の結果について十分な説明がなされている
多様な労働者への対応	女性、高齢者、若年者、雇用形態別のさまざまな従業員が職場の一員として尊重される風土や方針があること	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

	キャリア形成	従業員のキャリアについて、人事方針や目標が明確にされ、教育・訓練が提供されていること	意欲を引き出ししたり、キャリアに役立つ教育が行われている
	ワーク・ライフ・バランス(ポジティブ)	仕事から得たものにより、個人生活を豊かにすることができる風土や方針があること	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
	仕事の資源(事業場レベル) 合計	人材育成方針や人事評価制度など主に事業場あるいは企業レベルで決められる仕事の資源の合計	
いきいきア ウトカム	ワーク・エンゲイ ジメント	仕事から活力を得て、仕事に誇りを感じ、従業員がいきいきと仕事をしている状態。健康いきいき職場づくりの達成目標の1つ。	仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる
	職場の一体感	職場のメンバーが情報共有、相互理解や信頼、助け合いの気持ちをもって業務を遂行している状態。ワーク・エンゲイジメントが個人の活性度の指標であるのに対して、職場組織の健康度・活性度の指標であり、健康いきいき職場づくりの達成目標の1つ。	私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている
心身の健康	活気	活気、元気、いきいきなどのポジティブな感情。ワーク・エンゲイジメントと異なり、必ずしも仕事と関連した活気ではない	活気がわいてくる
	イライラ感 疲労感	怒り、立腹、イライラなどの症状。疲れ、へとへと、だるさなどの疲労に関連した症状	イライラしている へとへとだ
	不安感	気がはりつめている、不安、落ち着かないなどの不安に関する症状	落ち着かない
	抑うつ感	憂うつ感、おっくうさ、集中力の低下など、気分と気力の低下に関する症状	ゆううつだ
	心理的ストレス 反応合計 身体愁訴	活気(のなさ)、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感の症状の合計 身体的な症状の合計	めまいがする、よく眠れない
職場のハラ スメント	職場のハラスメ ント	職場でいじめ、嫌がらせがあるかどうか。セクシャルハラスメント、パワーハラスメントなどを含めてたずねている。	職場で自分がいじめにあっている(セクハラ、パワハラを含む)
満足度	仕事満足度 家庭満足度	仕事に関する全般的な満足度 家庭生活に関する全般的な満足度	仕事に満足だ 家庭生活に満足だ

\*：解説のために一部言葉が追加されているものがあります。正式な項目については別資料を参照してください。



資料4-1 職業性ストレス簡易調査票(現行+新調査票推奨尺度セット標準版)

- 現行の職業性ストレス簡易調査票(57項目)に、新職業性ストレス簡易調査票の推奨尺度セット標準版(63項目)を追加した42尺度120項目の調査票のサンプルです。
- A～Dまでは現行の職業性ストレス簡易調査票、EからHまでは新職業性ストレス簡易調査票になっています。質問番号が飛んでいる場合がありますが、これは推奨尺度以外の項目を除いているためです。
- 尺度の一覧、説明、採点方法は別途資料をご覧ください。

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○をつけてください。

	そう だ	ま あ そ う だ	や や ち 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

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。

	な か っ た	ほ と ん ど	と き ど き あ っ た	し ば し ば あ っ た	い つ も あ っ た	ほ と ん ど
18. 活気がわいてくる	1		2		3	4
19. 元気がいっぱいだ	1		2		3	4
20. 生き生きする	1		2		3	4
21. 怒りを感じる	1		2		3	4
22. 内心腹立たしい	1		2		3	4
23. イライラしている	1		2		3	4
24. ひどく疲れた	1		2		3	4
25. へとへとだ	1		2		3	4
26. だるい	1		2		3	4
27. 気がはりつめている	1		2		3	4
28. 不安だ	1		2		3	4
29. 落ち着かない	1		2		3	4
30. ゆうつだ	1		2		3	4
31. 何をするのも面倒だ	1		2		3	4
32. 物事に集中できない	1		2		3	4
33. 気分が晴れない	1		2		3	4
34. 仕事が手につかない	1		2		3	4
35. 悲しいと感じる	1		2		3	4
36. めまいがする	1		2		3	4
37. 体のふしぶしが痛む	1		2		3	4
38. 頭が重かったり頭痛がする	1		2		3	4
39. 首筋や肩がこる	1		2		3	4
40. 腰が痛い	1		2		3	4
41. 目が疲れる	1		2		3	4
42. 動悸や息切れがする	1		2		3	4
43. 胃腸の具合が悪い	1		2		3	4
44. 食欲がない	1		2		3	4
45. 便秘や下痢をする	1		2		3	4
46. 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。

	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？				
47. 上司-----	1	2	3	4
48. 職場の同僚-----	1	2	3	4
49. 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？				
50. 上司-----	1	2	3	4
51. 職場の同僚-----	1	2	3	4
52. 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いきいてくれますか？				
53. 上司-----	1	2	3	4
54. 職場の同僚-----	1	2	3	4
55. 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	やや不満足	不満足
56. 仕事に満足だ-----	1	2	3	4
57. 家庭生活に満足だ-----	1	2	3	4

E. あなたのお仕事について、もう少し詳しくうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
58. 仕事の上で、気持ちや感情がかき乱されることがある-----	1	2	3	4
59. 感情面で負担になる仕事だ -----	1	2	3	4
60. 感情的に巻き込まれやすい仕事だ-----	1	2	3	4
61. 自分が正しいと思うのとは違ったやり方で仕事をしなければならない-----	1	2	3	4
62. 複数の人からお互いに矛盾したことを要求される -----	1	2	3	4
63. 十分な人やモノがないまま仕事を割り当てられる-----	1	2	3	4
64. 自分の仕事は意味のあるものだ-----	1	2	3	4
65. 自分の仕事は重要だと思う-----	1	2	3	4
66. 自分の職務や責任が何であるか分かっている -----	1	2	3	4
67. 自分にどれくらい権限があるのかはっきりしている-----	1	2	3	4
68. 自分の仕事で何をすべきかについて説明されている-----	1	2	3	4
69. 仕事で新しいことを学ぶ機会がある-----	1	2	3	4
70. 仕事で自分の長所をのばす機会がある -----	1	2	3	4
71. 職場では、自分の技能を十分に高めることができる-----	1	2	3	4

F. あなたの働いている職場についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
78. 自分の仕事に見合う給料やボーナスをもらっている -----	1	2	3	4
79. 自分の能力や経験に見合った地位・職務に就いている-----	1	2	3	4
80. 私は上司からふさわしい評価を受けている -----	1	2	3	4
81. 同僚から、自分の仕事上のふさわしい扱いを受けている-----	1	2	3	4
82. 昇進の見込みは少ない-----	1	2	3	4
83. 職を失う恐れがある -----	1	2	3	4
84. 職場で、好ましくない変化を経験している。もしくは今後そういう状 況が起こりうる-----	1	2	3	4
85. 仕事の出来ばえについて、上司からフィードバックをもらっている--	1	2	3	4
86. 上司は、部下が能力をのばす機会を持てるように、取り計らってくれ る -----	1	2	3	4
87. 上司は、私が自分で問題解決できるように励ましてくれる-----	1	2	3	4
88. 上司は独りよがりなものの見方をしないようにすることができる---	1	2	3	4
89. 上司は親切心と思いやりをもって接してくれる-----	1	2	3	4
90. 上司は誠実な態度で対応してくれる -----	1	2	3	4
91. 仕事をきちんとすれば、ほめてもらえる-----	1	2	3	4
92. 努力して仕事をすれば、ほめてもらえる -----	1	2	3	4
93. あたりまえのことでも、できたらほめてもらえる-----	1	2	3	4
94. ピンチをチャンスに変えられる職場だ-----	1	2	3	4
95. 失敗しても挽回(ばんかい)するチャンスがある職場だ -----	1	2	3	4

G. あなたの働いている会社や組織についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そう だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
99. 経営層は従業員の仕事を信頼している-----	1	2	3	4
100. 経営層からの情報は信頼できる-----	1	2	3	4
101. 経営層は従業員からの提案を真剣に取り扱ってくれる-----	1	2	3	4
102. 職場や仕事でどんな変化があるか、上司にたずねる機会がある-----	1	2	3	4
103. 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-----	1	2	3	4
104. 職場や仕事の変化がある場合、事前に説明がある-----	1	2	3	4
108. 一人ひとりの長所や得意分野を考えて仕事を与えられている-----	1	2	3	4
109. 一人ひとりの価値観を大事にしてくれる職場だ-----	1	2	3	4
110. 自分に合った仕事や職場を社内で見つける機会がある-----	1	2	3	4
111. 人事評価の結果について十分な説明がなされている-----	1	2	3	4
112. 仕事の方針と役割について納得できるような説明がある-----	1	2	3	4
113. 人事評価の基準が明確にされている-----	1	2	3	4
114. 女性、高齢者あるいは障がい者が働きやすい職場だ-----	1	2	3	4
115. 若い人が働きやすい職場だ-----	1	2	3	4
116. 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-----	1	2	3	4
117. 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-----	1	2	3	4
118. 若いうちから将来の進路を考えて人事管理が行われている-----	1	2	3	4
119. グループや個人ごとに、教育・訓練の目標が明確にされている-----	1	2	3	4
120. 自分の職場では、誰でも必要なときに必要な教育・訓練が受けられ る-----	1	2	3	4
121. 自分の職場では、従業員を育てることが大切だと考えられている-----	1	2	3	4
122. 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-----	1	2	3	4
123. 仕事のスケジュールのために自分の生活を充実させられない-----	1	2	3	4
124. 仕事で学んだことを活かして自分の生活を充実させている-----	1	2	3	4
125. 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-----	1	2	3	4

H. あなたのお仕事の状況や成果についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
126. 職場で自分がいじめにあっている（セクハラ、パワハラを含む）---	1	2	3	4
127. 職場でいじめにあっている人がいる（セクハラ、パワハラを含む）--	1	2	3	4
128. 私たちの職場では、ともに働こうという姿勢がある-----	1	2	3	4
129. 私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている -----	1	2	3	4
130. 私たちの職場では、仕事に関連した情報の共有ができています-----	1	2	3	4
131. 仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる -- -----	1	2	3	4
132. 自分の仕事に誇りを感じる -----	1	2	3	4

資料4-2 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)

- 現行の職業性ストレス簡易調査票(57項目)に、新職業性ストレス簡易調査票の推奨尺度セット短縮版(23項目)を追加した42尺度80項目の調査票のサンプルです。
- A～Dまでは現行の職業性ストレス簡易調査票、EからHまでは新職業性ストレス簡易調査票になっています。
- 尺度の一覧、説明、採点方法は別途資料をご覧ください。

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○をつけてください。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や ち 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



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. 活気がわいてくる	1	2	3	4
19. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
20. 生き生きする	1	2	3	4
21. 怒りを感じる	1	2	3	4
22. 内心腹立たしい	1	2	3	4
23. イライラしている	1	2	3	4
24. ひどく疲れた	1	2	3	4
25. へとへとだ	1	2	3	4
26. だるい	1	2	3	4
27. 気がはりつめている	1	2	3	4
28. 不安だ	1	2	3	4
29. 落ち着かない	1	2	3	4
30. ゆううつだ	1	2	3	4
31. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
32. 物事に集中できない	1	2	3	4
33. 気分が晴れない	1	2	3	4
34. 仕事が手につかない	1	2	3	4
35. 悲しいと感じる	1	2	3	4
36. めまいがする	1	2	3	4
37. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
38. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
39. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
40. 腰が痛い	1	2	3	4
41. 目が疲れる	1	2	3	4
42. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
43. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
44. 食欲がない	1	2	3	4
45. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
46. よく眠れない	1	2	3	4

C. あなたの周りの方々にうかがいます。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？				
47. 上司-----	1	2	3	4
48. 職場の同僚-----	1	2	3	4
49. 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？				
50. 上司-----	1	2	3	4
51. 職場の同僚-----	1	2	3	4
52. 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いきいてくれますか？				
53. 上司-----	1	2	3	4
54. 職場の同僚-----	1	2	3	4
55. 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	やや不満足	不満足
56. 仕事に満足だ-----	1	2	3	4
57. 家庭生活に満足だ-----	1	2	3	4

E. あなた自身のお仕事について、もう少し詳しくうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
58. 感情面で負担になる仕事だ-----	1	2	3	4
59. 複数の人からお互いに矛盾したことを要求される-----	1	2	3	4
60. 自分の職務や責任が何であるか分かっている-----	1	2	3	4
61. 仕事で自分の長所をのばす機会がある-----	1	2	3	4

F. あなたが働いている職場についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
62. 自分の仕事に見合う給料やボーナスをもらっている-----	1	2	3	4
63. 私は上司からふさわしい評価を受けている-----	1	2	3	4
64. 職を失う恐れがある-----	1	2	3	4
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-----	1	2	3	4
66. 上司は誠実な態度で対応してくれる-----	1	2	3	4
67. 努力して仕事をすれば、ほめてもらえる-----	1	2	3	4
68. 失敗しても挽回(ばんかい)するチャンスがある職場だ-----	1	2	3	4

G. あなたの働いている会社や組織についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
69. 経営層からの情報は信頼できる-----	1	2	3	4
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--	1	2	3	4
71. 一人ひとりの価値観を大事にしてくれる職場だ-----	1	2	3	4
72. 人事評価の結果について十分な説明がなされている-----	1	2	3	4
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-----	1	2	3	4
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-----	1	2	3	4
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-----	1	2	3	4
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-----	1	2	3	4

H. あなたのお仕事の状況や成果についてうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
77. 職場で自分がいじめにあっている (セクハラ、パワハラを含む)-----	1	2	3	4
78. 私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている-----	1	2	3	4
79. 仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる-----	1	2	3	4
80. 自分の仕事に誇りを感じる-----	1	2	3	4