

## ストレス調査票

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	そ ま あ だ	ち や が や 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

2. 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 ほ か つ ん だ ど	と き あ つ た き	し あ ば あ つ た ば	い ほ と ん ど い つ も あ つ た
1.	活気がわいてくる	1	2	3	4
2.	元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3.	生き生きする	1	2	3	4
4.	怒りを感じる	1	2	3	4
5.	内心腹立たしい	1	2	3	4
6.	イライラしている	1	2	3	4
7.	ひどく疲れた	1	2	3	4
8.	へとへとだ	1	2	3	4
9.	だるい	1	2	3	4
10.	気がはりつめている	1	2	3	4
11.	不安だ	1	2	3	4
12.	落ち着かない	1	2	3	4

2. 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。

13.	ゆううつだ	1	2	3	4
14.	何をするのも面倒だ	1	2	3	4
15.	物事に集中できない	1	2	3	4
16.	気分が晴れない	1	2	3	4
17.	仕事が手につかない	1	2	3	4
18.	悲しいと感じる	1	2	3	4
19.	めまいがする	1	2	3	4
20.	体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21.	頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22.	首筋や肩がこる	1	2	3	4
23.	腰が痛い	1	2	3	4
24.	目が疲れる	1	2	3	4
25.	動悸や息切れがする	1	2	3	4
26.	胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27.	食欲がない	1	2	3	4
28.	便秘や下痢をする	1	2	3	4
29.	よく眠れない	1	2	3	4

3. 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？					
1.	上司	1	2	3	4
2.	職場の同僚	1	2	3	4
3.	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？					
4.	上司	1	2	3	4
5.	職場の同僚	1	2	3	4
6.	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きいてくれますか？					
7.	上司	1	2	3	4
8.	職場の同僚	1	2	3	4
9.	配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

4. 仕事と家庭生活の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	満た 満足あ	不 満足 や	不 満足
1.	仕事に満足だ	1	2	3	4
2.	家庭生活に満足だ	1	2	3	4

5. この1週間のあなたのからだや心の状態についてお聞きします。各々のことがらについて、もしこの1週間で全くないかあったとしても1日もつづかない場合は「A」、週のうち1-2日な「B」、週のうち3-4日なら「C」、週のうち5日以上なら「D」のところを○でかこんで下さい。

A まれにあるいはなかつた (1日未満)	B いくらか (1~2日)	C たまにあるいはある程度の時間 (3~4日)	D ほとんどあるいは全ての時間 (5~7日)
(1) 普段は何でもないことが煩わしい。	A	B	C D
(2) 食べたくない。食欲が落ちた。	A	B	C D
(3) 家族や友達からはげましてもらっても、気分が晴れない。	A	B	C D
(4) 他の人と同じ程度には、能力があると思う。	A	B	C D
(5) 物事に集中できない。	A	B	C D
(6) ゆううつだ。	A	B	C D
(7) 何をするのも面倒だ。	A	B	C D
(8) これから先のことについて積極的に考えることができる。	A	B	C D
(9) 過去のことにについてくよくよ考える。	A	B	C D
(10) 何か恐ろしい気持がする。	A	B	C D
(11) なかなか眠れない。	A	B	C D
(12) 生活について不満なくすごせる。	A	B	C D
(13) 普段より口数が少ない。口が重い。	A	B	C D
(14) 一人ぼっちで寂しい。	A	B	C D
(15) 皆がよそよそしいと思う。	A	B	C D
(16) 毎日が楽しい。	A	B	C D
(17) 急に泣きだすことがある。	A	B	C D
(18) 悲しいと感じる。	A	B	C D
(19) 皆が自分を嫌っていると感じる。	A	B	C D
(20) 仕事を手につかない。	A	B	C D

6. 以下の各文が、どの程度あなたの状況にあてはまるか、該当する□をチェックして下さい。

1. 仕事の負担が重く、常に時間に追われている。

- あてはまらない
- あてはまるが、全く悩んでいない
- あてはまっており、いくらか悩んでいる
- あてはまっており、かなり悩んでいる
- あてはまっており、非常に悩んでいる

2. 邪魔が入って中断させられることの多い仕事だ。

- あてはまらない
- あてはまるが、全く悩んでいない
- あてはまっており、いくらか悩んでいる
- あてはまっており、かなり悩んでいる
- あてはまっており、非常に悩んでいる

3. 責任の重い仕事だ。

- あてはまらない
- あてはまるが、全く悩んでいない
- あてはまっており、いくらか悩んでいる
- あてはまっており、かなり悩んでいる
- あてはまっており、非常に悩んでいる

4. しばしば、残業をせまられる。

- あてはまらない
- あてはまるが、全く悩んでいない
- あてはまっており、いくらか悩んでいる
- あてはまっており、かなり悩んでいる
- あてはまっており、非常に悩んでいる

5. 肉体的にきつい仕事だ。

- あてはまらない
- あてはまるが、全く悩んでいない
- あてはまっており、いくらか悩んでいる
- あてはまっており、かなり悩んでいる
- あてはまっており、非常に悩んでいる

6. 過去数年、だんだん仕事の負担が増えてきた。

- あてはまらない
- あてはまるが、全く悩んでいない
- あてはまっており、いくらか悩んでいる
- あてはまっており、かなり悩んでいる
- あてはまっており、非常に悩んでいる

6. 以下の各文が、どの程度あなたの状況にあてはまるか、該当する□をチェックして下さい。

7. 上司からふさわしい評価を受けている。

- あてはまる
- あてはまらないが、全く悩んでいない
- あてはまらず、いくらか悩んでいる
- あてはまらず、かなり悩んでいる
- あてはまらず、非常に悩んでいる

8. 同僚からふさわしい評価を受けている。

- あてはまる
- あてはまらないが、全く悩んでいない
- あてはまらず、いくらか悩んでいる
- あてはまらず、かなり悩んでいる
- あてはまらず、非常に悩んでいる

9. 困難な状況に直面すれば同僚から十分な支援が受けられる。

- あてはまる
- あてはまらないが、全く悩んでいない
- あてはまらず、いくらか悩んでいる
- あてはまらず、かなり悩んでいる
- あてはまらず、非常に悩んでいる

10. 職場で公平に扱われていない。

- あてはまらない
- あてはまるが、全く悩んでいない
- あてはまっており、いくらか悩んでいる
- あてはまっており、かなり悩んでいる
- あてはまっており、非常に悩んでいる

11. 昇進の見込みは少ない。

- あてはまらない
- あてはまるが、全く悩んでいない
- あてはまっており、いくらか悩んでいる
- あてはまっており、かなり悩んでいる
- あてはまっており、非常に悩んでいる

12. 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。

- あてはまらない
- あてはまるが、全く悩んでいない
- あてはまっており、いくらか悩んでいる
- あてはまっており、かなり悩んでいる
- あてはまっており、非常に悩んでいる

13. 失職の恐れがある。

- あてはまらない
- あてはまるが、全く悩んでいない
- あてはまっており、いくらか悩んでいる
- あてはまっており、かなり悩んでいる
- あてはまっており、非常に悩んでいる

6. 以下の各文が、どの程度あなたの状況にあてはまるか、該当する□をチェックして下さい。

14. 現在の職は、自分が受けた教育やトレーニングの程度を充分反映している。

- あてはまる
- あてはまらないが、全く悩んでいない
- あてはまらず、いくらか悩んでいる
- あてはまらず、かなり悩んでいる
- あてはまらず、非常に悩んでいる

15. 自分の努力と成果をすべて考えあわせると、私は仕事上ふさわしい評価と人望を受けている。

- あてはまる
- あてはまらないが、全く悩んでいない
- あてはまらず、いくらか悩んでいる
- あてはまらず、かなり悩んでいる
- あてはまらず、非常に悩んでいる

16. 自分の努力と成果をすべて考えあわせると、私の仕事の将来の見通しは適当だ。

- あてはまる
- あてはまらないが、全く悩んでいない
- あてはまらず、いくらか悩んでいる
- あてはまらず、かなり悩んでいる
- あてはまらず、非常に悩んでいる

17. 自分の努力と成果をすべて考えあわせると、私のサラリー/収入は適当だ。

- あてはまる
- あてはまらないが、全く悩んでいない
- あてはまらず、いくらか悩んでいる
- あてはまらず、かなり悩んでいる
- あてはまらず、非常に悩んでいる

7. 最近1か月間の勤務の状況についておうかがいします。該当する□をチェックして下さい。

1. 1か月の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当 <input type="checkbox"/> 多い <input type="checkbox"/> 非常に多い
2. 不規則な勤務（予定の変更、突然の仕事）	<input type="checkbox"/> 少ない <input type="checkbox"/> 多い
3. 出張に伴う負担（頻度・拘束時間・時差）	<input type="checkbox"/> ない又は小さい <input type="checkbox"/> 大きい
4. 深夜勤務に伴う負担	<input type="checkbox"/> ない又は小さい <input type="checkbox"/> 大きい <input type="checkbox"/> 非常に大きい
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である <input type="checkbox"/> 不適切である
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい <input type="checkbox"/> 大きい <input type="checkbox"/> 非常に大きい
7. 仕事についての身体的負担	<input type="checkbox"/> 小さい <input type="checkbox"/> 大きい <input type="checkbox"/> 非常に大きい

8. 以下の各項目について、最もあてはまるものに○を付けてください。

		あてはまらない	あてはまるが負担が小さい	あてはまるが負担が大きい	あてはまり負担が非常に大きい
1.	訴訟関連のトラブル	1	2	3	4
2.	患者からの暴力・暴言	1	2	3	4

9. 先生ご自身のことについてお教えてください。該当する□にチェックをいれ、数字を書いて下さい。	
1. 年齢をお教え下さい 満（ ）歳	
2. 性別をお教え下さい □男 □女	
3. 職位をお教えてください。 ( )	
4. ご専門は何ですか（複数回答可） □内科（            内科） □外科（            外科） □整形外科 □産婦人科 □小児科 □精神科 □眼科 □耳鼻咽喉科 □皮膚科 □泌尿器科 □そのほか（            ）	
5. 医師としての経験年数 ( )年	
6. 通常、何人で診療されていますか (所属する診療科における非常勤を含む医師の人数をお教えてください) □1人 □2人 □3人 □4人 □5人以上	
7. 臨床研修指導医ですか □指導医である □指導医ではない	
8. 貴院のベッド数をお教えてください（病院勤務の場合は病院の総ベッド数） ( ) ベッド	
9. （診療所医師のみ）医師，事務以外の診療スタッフ（看護師ほか）の人数をお教えてください ( )人	
10. 先生おひとりで、平均して一日あたり何人くらいの患者さんを診療されていますか □～20人 □25人 □30人 □35人 □40人 □45人 □50人～	
11. 平均して一週あたり何時間お仕事をされていますか（診療以外の事務などを含みます） 一週平均（ ）時間	
12. 過去一ヶ月間の休日を除いた日における実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか (寝床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません) 一日平均（ ）時間（ ）分	

10. 今後の対策の参考にしますので、医師の過重労働や働き方に関する自由なご意見をお書きください。

御回答頂きまして、誠に有難うございました。