

## 研究分担報告書

### インターネット調査による「個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）」の信頼性と課題の検討

分担研究者 川上憲人（東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルズ講座・特任教授）

#### 要旨

目的：本研究では、個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）の適切さと課題を明らかにすることを目的とした。

方法：芸能関係作業従事者、メディア・クリエイティブ系作業従事者、ITフリーランス運送業（宅配サービスを含む）、建設業に従事する5業種を選択し、インターネット調査会社に委託して横断調査を実施した。

結果：回答者合計は1000人であり、いずれの業種も100人以上リクルートすることができた。調査票の信頼性分析からは、職場の対人関係でのストレスの尺度の信頼性係数が低かった。同尺度の項目3「私の仕事の関係者間の雰囲気は友好的である。」除くと信頼性係数が0.75以上に改善した。これ以外の尺度については、大きな課題は見つからなかった。調査票への評価と感想では、いずれの業種でも半数以上の者が「よく合っている」あるいは「まあまあ合っている」としていた。芸能関係作業従事者では、「どちらかという合っていない」「合っていない」とした者が14%と多かった。建設業では「どちらともいえない」との回答が44%と多かった。自由記載では、仕事の関係者がいないこと、業務の特殊性が自分の状況合わない理由としてあげられていた。

考察：職場の対人関係でのストレスの尺度に課題が見つかり、修正の検討が必要である。職場の対人関係でのストレスの尺度はおよそ半数の回答者から自分の状況に合っていると評価されたが、仕事の関係者がいないこと、業務の特殊性などを踏まえ、さらに回答しやすいものになるよう改善することが望まれる。

#### A はじめに

個人事業者等では、企業等に雇用されている労働者（従業員）と比較して指示命令系統や働き方が異なるため職業性ストレスの調査方法も異なってくると想定される。厚生労働省「心の耳」ウェブサイトには職業性ストレス簡易調査票を修正した「個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）」

[\(https://kokoro.mhlw.go.jp/freelance/\)](https://kokoro.mhlw.go.jp/freelance/) が掲載されているが（資料参照）、この調査票が個人事業者などの職業性ストレスをどの程度正確に把握できているかについては研究がない。本分担研究では、個人事業者等約1000名に対してのインターネット調査のデータを用いて、「個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）」の適切さをデータをもとに検討する。特に複数項目からなる尺度についてその信頼性を検討することで、これらの尺度の適切さや課題を明らかにする。また「個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫

定版）」に回答した個人事業者等に、その適切さをたずね、課題について自由記述の形で質的な情報を収集し、個人事業者向けのストレスチェック調査票の改善に役立てる。

#### B 対象と方法

##### 1 対象

本研究では、個人事業者等のうち労働安全衛生上優先順位の高いと考えられる5業種を選択した、1回の横断調査を実施した（2025年1月17日から20日）。

インターネット調査会社に依頼し、以下の業種のフリーランスをリクルートした。これらの対象のリクルートに使用した具体的なスクリーニング質問は参考に記載している。

- 1) 芸能関係作業従事者
- 2) アニメーション制作作業従事者
- 3) ITフリーランス
- 4) 運送業
- 5) 建設業

対象人数は各200人を目標とし、合計1000人と

した。

## 2 方法

調査票では以下の内容をたずねた。

- 1) 個人事業者等の方向けストレスチェック調査票 (57 項目) (暫定版) (読み替え版として実施)
- 2) プラットフォームによるコントロール度尺度 2 種類 (プラットフォームワーカーのみ) (Cheng et al., Safety Health Work 2024; 令和 3 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報告書から)
- 3) 個人事業者等に重要な項目を新職業性ストレス簡易調査票から予備的に選定したもの
- 4) 標準的な精神健康および生産性の調査票: 心理的ストレスの尺度 (K6)、ワーク・エンゲイジメント尺度 (UWES)、仕事のパフォーマンスの尺度 (WHO-HPQ)
- 5) 仕事における孤立・孤独
- 6) 基本属性

## 3 倫理的配慮

本研究は、東京大学大学院医学系研究科・医学部倫理審査委員会において審査を受け承認されている (「働き方の変化と人のつながり・健康に関する研究」 審査番号 2024358NI)。

## C 結果

### 1 基本属性

合計で 1,000 人から回答を得た。芸能関係作業従事者、運送業 (宅配サービスを含む)、建設業では目標の 200 人に到達できなかった (表 1)。芸能関係作業従事者、メディア・クリエイティブ系作業従事者、ITフリーランスでは年齢が若い傾向にあった。建設業では高齢者が多かった。

芸能関係作業従事者、メディア・クリエイティブ系作業従事者、建設業では業務歴が長い者が多かった。稼働時間は芸能関係作業従事者が短い傾向にあった。メディア・クリエイティブ系作業従事者、ITフリーランスではテレワークの頻度が高かった。年収は運送業、建設業で少なかった。

### 2 個人事業者等の方向けストレスチェック調査票 (57 項目) (暫定版) の信頼性分析

心理的な仕事の負担 (量) 尺度の信頼性係数は、芸能関係作業従事者で 0.7 よりも低かった (表 2)。芸能関係作業従事者と ITフリーランスでは、項目 3 「一生懸命働かなくてはいけない」を除外した 2 項目の場合の方が信頼性係数が高かった。心理的な仕事の負担 (質) の信頼性係数は、メディア・クリエイティブ系作業従事者、運送業で 0.7 よ

りも低かった。運送業では、項目 1 「かなり注意を集中する必要がある」を除外した方が信頼性係数が高かった。仕事のコントロール度の信頼性係数は、運送業で 0.7 よりも低かった。芸能関係作業従事者、メディア・クリエイティブ系作業従事者、ITフリーランス、運送業では、項目 3 「仕事の発注者・仲介業者の意向や方針に自分の意見を反映できる。」を除外した方が信頼性係数が高かった。職場の対人関係でのストレスの信頼性係数はどの業種でも 0.6 未満と低かった。項目 3 「私の仕事の関係者間の雰囲気は友好的である。」除くと、いずれの業種でも 0.75 以上に改善した。心理的ストレス反応の尺度の信頼性係数はどの業種でも 0.9 以上と高かった。活気に関する 3 項目は除外した方が、どの業種でもやや信頼性係数が増加した。身体的ストレス反応尺度の信頼性係数はどの業種でも 0.9 以上と高かった。項目 6 「目が疲れる」は除外した方が、どの業種でもやや信頼性係数が増加した。仕事の発注者や仲介業者からのサポート、同業者等の仕事関係者からのサポート、配偶者、家族、友人等からのサポートについては、信頼性係数はどの業種でも 0.9 以上と高かった。建設業では、仕事の発注者や仲介業者からのサポート、同業者等の仕事関係者からのサポートの項目 1 「どれくらい気軽に話ができますか？」を除外した方がやや信頼性係数が増加した。

### 3 個人事業者等の方向けストレスチェック調査票 (57 項目) (暫定版) への評価と感想

芸能関係作業従事者では、個人事業者等の方向けストレスチェック調査票 (57 項目) (暫定版) が「よく合っている」とした者が 24%、「まあまあ合っている」とした者が 39%と多かった (表 3)。メディア・クリエイティブ系作業従事者、ITフリーランス、運送業では、「よく合っている」が 11-18%、「まあまあ合っている」が 46-47%と半数強が「合っている」と回答していた。建設業では、「よく合っている」が 7%と少なく、「どちらともいえない」との回答が 44%と多かった。芸能関係作業従事者では、「どちらかという合っていない」「合っていない」とした者は 14%と、他の業種での 7-8%に比べてやや多かった。

個人事業者等の方向けストレスチェック調査票 (57 項目) (暫定版) が自分の仕事にあっていないとする理由の自由記載は、大きく 5 つに区分できた。

#### 1) 全般的な当てはまらない

当てはまらない項目あるなど、全体として調査票が自分たちの状況に合わないとする意見。

#### 2) 一般的な回答しにくさ

質問が漠然としているなど、調査票が回答しに

くいことを課題としてあげた意見。

### 3) 仕事の関係者がいないこと

一人で仕事をしており仕事上の関係者がいないので、回答しづらい項目との意見。

### 4) 業務の特殊性

受注した仕事によって一つとして同じ内容のものがないので、あるいは特殊な業務をしているために回答しづらいという意見。

### 5) 取り上げられてないストレス

本当は自分の好きな業務をしたいが、周辺の事務作業などが多く不満を感じるなど、やりたい仕事ができていることによるストレス、作業時間の割に賃金が少なすぎるとの報酬が不十分なことに対するストレスなど。

## D 考察

芸能関係作業従事者、メディア・クリエイティブ系作業従事者、ITフリーランス運送業（宅配サービスを含む）、建設業に従事するフリーランスを、インターネット調査会社に委託していずれも100人以上リクルートすることができた。

個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）の信頼性分析からは、職場の対人関係でのストレスの尺度に対する信頼性係数がどの業種でも0.6未満と低く、十分な信頼性が得られていないことが分かった。一方、同尺度の項目3「私の仕事の関係者間の雰囲気は友好的である。」除くと、いずれの業種でも信頼性係数が0.75以上に改善した。この項目3と他の2項目との相関が低いことが信頼性係数の低さに影響していると考えられる。個人事業者等の方向けストレスチェック調査票では、対人関係でのストレスの尺度を3項目から2項目に変更することも考えられる。これ以外の尺度については、信頼性係数が0.7をわずかに下回る業種があったり、一部の項目を除外した方が信頼性係数が改善する場合もあったが、この結果から直ちに改善が必要であるとは言えないものであった。

個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）への評価と感想では、いずれの業種でも半数以上の者が「よく合っている」あるいは「まあまあ合っている」としていた。「どちらかというとは合っていない」「合っていない」者は7-8%であった。ただし芸能関係作業従事者では、「どちらかというとは合っていない」「合っていない」とした者が14%と多かった。建設業では、「よく合っている」が7%と少なく、「どちらともいえない」との回答が44%と多かった。芸能関係作業従事者では業務が多様であるため、合っている、合っていないの双方の回答が多くなった可能性がある。建設業では「どちらともいえない」との回答が多い理由

について、作業実態をみながら検討する必要がある。

個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）が自分の仕事にあっていないとする理由の自由記載では、仕事の関係者がいないこと、業務の特殊性が理由としてあげられていた。仕事の関係者がいないことは、対人関係でのストレスやサポートの尺度を回答する場合に困難を生じたかもしれない。これらの質問の際に、関係者がいない場合の回答方法を付記したり、対人関係やサポートの範囲を広げて回答できるようにしたりすることも考えられる。業務の特殊性やさまざまな業務に従事している場合にも回答が困難なことが想像できる。これについても「複数の業務に従事する場合にはその平均を回答ください」など、回答方法を付記するなどの方向で、回答しやすくすることができるかもしれない。1) 一般的な当てはまらなさの感想、2) 一般的な回答しにくさについては、一般従業員の場合でもありうることで、この種類の調査票の限界の1つかもしいない。やりたい仕事ができていることによるストレス、作業時間の割に賃金が少なすぎるとの報酬が不十分なことに対するストレスなど、個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）で測定されていない項目については、追加することを検討するべきであると考えている。

## E 結論

本研究では、個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）の適切さと課題を明らかにするために、芸能関係作業従事者、メディア・クリエイティブ系作業従事者、ITフリーランス運送業（宅配サービスを含む）、建設業に従事する5業種を選択し、インターネット調査会社に委託して横断調査を実施した。回答者合計は1000人であり、いずれの業種も100人以上リクルートすることができた。

調査票の信頼性分析からは、職場の対人関係でのストレスの尺度の信頼性係数が低かった。同尺度の項目3「私の仕事の関係者間の雰囲気は友好的である。」除くと信頼性係数が0.75以上に改善した。これ以外の尺度については、大きな課題は見つからなかった。調査票への評価と感想では、いずれの業種でも半数以上の者が「よく合っている」あるいは「まあまあ合っている」としていた。芸能関係作業従事者では、「どちらかというとは合っていない」「合っていない」とした者が14%と多かった。建設業では「どちらともいえない」との回答が44%と多かった。自由記載では、仕事の関係者がいないこと、業務の特殊性が自分の状況合わない理由としてあげられていた。

職場の対人関係でのストレスの尺度に課題が見  
つかり、修正の検討が必要である。職場の対人関  
係でのストレスの尺度はおよそ半数の回答者から  
自分の状況に合っていると評価されたが、仕事の  
関係者がいないこと、業務の特殊性などを踏まえ、  
さらに回答しやすいものになるよう改善すること  
が望まれる。

#### G. 研究発表

##### 1. 論文発表

該当なし。

##### 2. 学会発表

該当なし。

#### H. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む。）

##### 1. 特許取得

該当なし。

#### 2. 実用新案登録

該当なし。

#### I 参考文献

Cheng Y, Cheng WJ, Lin RT, Wang YT, Ko JR.  
Associations Between Labor Control Through  
Digital Platforms and Workers' Mental  
Wellbeing: A Survey of Location-based  
Platform Workers in Taiwan. Saf Health Work.  
2024 Dec;15(4):419-426. doi:  
10.1016/j.shaw.2024.08.003. Epub 2024 Aug  
26. PMID: 39697321; PMCID: PMC11650788.

横山和仁（研究代表者）. 令和3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フ  
リーランスの業界団体における安全衛生対策  
と意識の実態把握のための調査研究, 2022.

[https://mhlw-  
grants.niph.go.jp/project/158997](https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/158997)

参考 R6年度研究におけるインターネット調査のリクルート手順

### スクリーニング質問

Q1 得られる収入が最も多い「本業」として、フリーランスの仕事をしていますか。

注：フリーランスの定義：実店舗がなく、雇人もいない自営業主や一人社長であって、自身の経験や知識、スキルを活用して収入を得る者

- 「はい」 「いいえ」

Q2 あなたの仕事は、特定の者から、依頼（委託・指示）などを受けて行うものですか。

- 「はい」 「いいえ」

Q3 あなたのフリーランスとしてのお仕事は以下のどれに該当しますか。

- 1. 芸能関係作業従事者（俳優など芸能実演家、監督、撮影スタッフなど芸能製作作業従事者他）
- 2. アニメーション制作作業従事者
- 3. ITフリーランス
- 4. 運送業（配達を含む）
- 5. 建設業
- 6. その他

組み入れ基準：Q1, Q2に「はい」で、Q3が1－5のいずれかのみを調査対象とする

表1 フリーランス5業種に対するインターネット調査の回答者数および基本属性

	芸能関係作 業従事者		メディア・ クリエイテ ィブ系作業 従事者		I Tフリー ランス		運送業 (宅 配サービス を含む)		建設業	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
回答者数	108		271		324		134		163	
性別										
男性	69	64%	186	69%	250	77%	117	87%	157	96%
女性	39	36%	83	31%	71	22%	16	12%	4	2%
その他・拒否	0	0%	2	1%	3	1%	1	1%	2	1%
年齢										
20-39 歳	17	16%	47	17%	65	20%	14	10%	11	7%
40-64 歳	74	69%	187	69%	209	65%	100	75%	110	67%
65 歳以上	17	16%	37	14%	50	15%	20	15%	42	26%
業務歴										
0-5 年	39	36%	86	32%	165	51%	67	50%	36	22%
6-10 年	17	16%	43	16%	62	19%	28	21%	23	14%
11 年以上	52	48%	142	52%	97	30%	39	29%	104	64%
稼働時間/週										
1-19 時間	30	28%	40	15%	71	22%	29	22%	23	14%
20-39 時間	45	42%	115	42%	97	30%	36	27%	46	28%
40 時間以上	33	31%	116	43%	156	48%	69	51%	94	58%
テレワーク										
ないか週 1 日未満	59	55%	97	36%	75	23%	112	84%	124	76%
週 1 日程度	15	14%	37	14%	59	18%	16	12%	13	8%
週 2～3 日程度	17	16%	33	12%	59	18%	4	3%	9	6%
週 4 日以上	17	16%	104	38%	131	40%	2	1%	17	10%
年収										
200 万円未満	23	21%	53	20%	48	15%	23	17%	29	18%
200-399 万円	21	19%	83	31%	66	20%	48	36%	39	24%
400-599 万円	23	21%	71	26%	81	25%	39	29%	45	28%
600-799 万円	16	15%	30	11%	65	20%	8	6%	23	14%
800-999 万円	8	7%	16	6%	24	7%	7	5%	12	7%
1000 万円以上	17	16%	18	7%	40	12%	9	7%	15	9%
フリーランス団体への参加										
はい	37	34%	64	24%	78	24%	36	27%	41	25%
いいえ	71	66%	207	76%	246	76%	98	73%	122	75%

表2 フリーランス5業種における個人事業者等の方向けストレスチェック調査票(57項目)(暫定版)の尺度の内的整合性による信頼性係数(クロンバックの $\alpha$ )の比較

項目数	芸能関係作業従事者(N=108)			メディア・クリエイター(N=271)			ITフリーランス(N=324)			運送業(N=134)			建設業(N=163)		
	数信頼性係	信頼性係の除の信頼場	信頼性係	数信頼性係	信頼性係の除の信頼場	信頼性係	数信頼性係	信頼性係の除の信頼場	信頼性係	数信頼性係	信頼性係の除の信頼場	信頼性係	数信頼性係	信頼性係の除の信頼場	信頼性係
心理的な仕事の負担(量)	3	0.673	3	0.739	0.725	なし	0.780	3	0.793	0.734	なし	0.707	なし	なし	なし
心理的な仕事の負担(質)	3	0.800	なし	0.692	なし	0.733	なし	0.721	0.698	1	0.721	0.759	なし	なし	なし
仕事のコンロール度	3	0.831	3	0.871	0.724	3	0.734	3	0.739	0.689	3	0.746	0.741	0.746	なし
職場の対人関係でのストレス	3	0.393	3	0.851	0.528	3	0.475	3	0.817	0.459	3	0.557	0.809	0.557	3
0.760	18	0.930	1	0.938	0.939	1	0.943	0.935	1	0.940	0.928	1	0.932	0.928	1
0.935	心理的ストレス反応	2	0.939	2	0.943	2	0.941	2	0.941	2	0.931	2	0.931	0.931	2
0.936	0.936	3	0.938	3	0.942	3	0.942	3	0.942	3	0.933	3	0.933	0.933	3
0.936	身体的ストレス反応	11	0.940	6	0.943	0.913	6	0.917	6	0.935	0.912	なし	0.927	0.927	なし
0.812	0.812	3	0.772	なし	0.794	なし	0.824	なし	なし	0.859	なし	0.751	0.751	0.751	1
0.789	0.789	3	0.825	なし	0.850	なし	0.833	なし	なし	0.855	なし	0.778	0.778	0.778	1
0.789	0.789	3	0.859	なし	0.866	なし	0.876	なし	なし	0.897	なし	0.883	0.883	0.883	なし

注：課題のある項目とは、当該項目を削除した場合の方が信頼性係数がより高くなる項目。具体的な項目は本文参照のこと。  
\* 正確には「一緒に仕事をしている又は付き合いのある同業者等の仕事関係者」

表3 個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）の評価結果

評価	芸能関係作 業従事者 (N=108)		メディア・ク リエイティ ブ系作業従 事者 (N=271)		ITフリーラ ン ス (N=324)		運 送 業 (N=134)		建 設 業 (N=163)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
よく合っている	26	24%	31	11%	58	18%	17	13%	11	7%
まあまあ合っている	42	39%	127	47%	151	47%	62	46%	68	42%
どちらともいえない	24	22%	93	34%	91	28%	45	34%	71	44%
どちらかという合ってい ない	9	8%	14	5%	18	6%	6	4%	7	4%
合っていない	7	6%	6	2%	6	2%	4	3%	6	4%

注：個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）を記入後に、「以上の質問は、仕事のストレスを測定する上であなたの状況に合ったものでしょうか。あるいはあまり合っていないものでしょうか。1つ選んで回答ください。」とたずねた。

表4 個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）が自分の仕事にあっていないとする理由

・全般的な当てはまらなさの感想

回答しづらい  
何となく（2）  
当てはまらない項目あり  
合っていない  
的を外している  
的外れな質問が多い  
印象が悪いです  
ストレスだけに焦点を当てた質問でないと感じたから

・一般的な回答しにくさ

漠然としている  
そもそもどのような仕事自分が合っているのかわかりません。  
よく覚えていないことが多すぎる  
適切な選択肢が見当たらない  
仕事でのストレスを感じないから

・仕事の関係者がいない

1ヶ月の間でも仕事の密度にムラがあるし、仕事上の関係者との接触もマチマチなため。  
ひとりで仕事していると他の人との関係性や蓄積するストレスの種類が変わるし、不安の内容も変わるので一律には語れない。  
一人で仕事をしているので仕事上の関係者は少ない  
一人で仕事して関係者がいないから  
仕事上の関係者と顔を合わせない  
一人で仕事をしており仕事上の関係者がいないので、回答しづらい項目がある  
一人で仕事をしており仕事上の関係者がいないので、回答しづらい項目がある  
同業者と話をしないので、回答しづらい  
一人で仕事をしており、同僚などはいないので。  
仕事上の関係者がいないので回答しづらい項目がある

同業者や関係者はいないので回答しづらい  
一人で仕事をしているので  
関係者はほぼいない  
すべての仕事内容を1人でしているため  
一人で仕事しており  
在宅勤務なので直接の交流が少なくあてはまる場所が少ない  
自分ひとりでマイペースに進めることが多いから

#### ・業務の特殊性

受注した仕事によって一つとして同じ内容のものがないので。  
3人で仕事をしており仕事上の回答しづらい  
今はリピートオファーの仕事のみなのでフルワーク状態とは異なるので。  
特殊な仕事環境なので、回答しづらい項目がある  
占い師なので  
色々な仕事上の関係で、

#### ・取り上げられてない自分のストレスについての言及

誰にも聞けない  
部下に不満が有るので  
せんばいの意見が合わない  
本来であれば、現場レベルで「ゲーム」を作りたいのに、管理と経理（営業、受注など含む）を押し付けられ、負債まで抱えさせられて、生きている理由すら分からなくなっている。  
ゲーム開発がしたいのに、受注、管理、経理、他他人様の尻拭いばかり。  
バリュエーション  
作業時間の割に賃金が少なすぎる  
労力が多い割に報酬が少なく感じる  
気が楽という面と不安が両方ある  
なにもかも。死にたい。  
しんどい  
疲れる  
仕事が楽しく出来ない  
孤独を感じている  
指示するものとの関係がよければ別に  
なかなか作業が進まない  
意見の食い違い  
体調不良になる  
例文にピッタリはまる状況で仕事をしているので、びっくりしました。例文通りです。  
自宅での仕事なので生活が不規則になる

以上

資料 個人事業者等の方向けストレスチェック調査票（57項目）（暫定版）

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を1つ選んでください。

	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. 納期・工期・期日等（それまでに発生する各種業務の締切含む）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. 業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. 仕事の発注者・仲介業者の意向や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. 仕事の発注者・仲介業者・付き合いのある同業者等との間で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 自分が受注する仕事について、仕事の発注者・仲介業者・付き合いのある同業者等と、他の関係者とはうまく合わない	1	2	3	4
14. 私の仕事の関係者間の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の仕事の作業環境（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

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を1つ選んでください。

	ほと んど な か つ た	と き ど き あ つ た	し ば し ば あ つ た	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
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

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を1つ選んでください。

	全くない	多少	かなり	非常に
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 仕事の発注者（個人含む）や仲介業者	1	2	3	4
2. 一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者	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. 仕事の発注者（個人含む）や仲介業者	1	2	3	4
5. 一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者	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. 仕事の発注者（個人含む）や仲介業者	1	2	3	4
8. 一緒に仕事をしている、又は付き合いのある同業者等の仕事関係者	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

仕事や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を1つ選んでください。

	満足	まあ満足	やや不満足	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