

団体名 株式会社ドリームホップ  
 所属名 ソリューション事業部

**職業性ストレス簡易調査票**

氏名 新宿 太郎 様

受検番号 1000000

数字は鉛筆または シャープペンシルで 楷書で記入してください	記入例				間違えたとき
	1	2	3	4	消しゴムできれいに 消してください

〈悪い記入例〉

縦につぶれている	文字が小さい	位置のずれ	二重線で訂正	字が薄い	過剰なはみ出し	左記のような書き方は 機械が間違っ て読み取りま すので ご注意ください

**【記入上の注意】**

- ・未記入の設問が一つでもあると判定できません。全ての設問に回答して下さい。
- ・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答えてください。
- ・各設問について最もあてはまると思うものを一つだけ記入例に従って数字を記入してください。
- ・この調査票は機械で読み取りますので、用紙を汚したり1~4の数字以外の記載（文字等）はしないでください。
- ・鉛筆またはシャープペンシルで濃く書いてください。訂正は、消しゴムできれいに消してください。

**A あなたの仕事についてうかがいます。記入欄に最もあてはまる1~4の数字を記入してください。**

**【 そうだ…1    まあそうだ…2    ややちがう…3    ちがう…4 】**

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

**B 最近1か月のあなたの状態についてうかがいます。記入欄に最もあてはまる1~4の数字を記入してください。**

**【 ほとんどなかった…1    時々あった…2    しばしばあった…3    ほとんどいつもあった…4 】**

	記入欄		記入欄
1. 活気がわいてくる		4. 怒りを感じる	
2. 元気がいっぱいだ		5. 内心腹立たしい	
3. 生き生きする		6. イライラしている	

**裏面に続きます→**

**Bの続きです**

【 ほとんどなかった…1 時々あった…2 しばしばあった…3 ほとんどいつもあった…4 】			
7. ひどく疲れた		19. めまいがする	
8. へとへとだ		20. 体のふしぶしが痛む	
9. だるい		21. 頭が重かったり頭痛がする	
10. 気がはりつめている		22. 首筋や肩がこる	
11. 不安だ		23. 腰が痛い	
12. 落ち着かない		24. 目が疲れる	
13. ゆうつだ		25. 動悸や息切れがする	
14. 何をするのも面倒だ		26. 胃腸の具合が悪い	
15. 物事に集中できない		27. 食欲がない	
16. 気分が晴れない		28. 便秘や下痢をする	
17. 仕事が手につかない		29. よく眠れない	
18. 悲しいと感じる			

**C あなたの周りの方々についてうかがいます。記入欄に最もあてはまる1～4の数字を記入してください。**

【 非常に…1 かなり…2 多少…3 全くない…4 】

次の人たちにはどのくらい気軽に話ができますか？	記入欄
1. 上司	
2. 職場の同僚	
3. 配偶者、家族、友人等	

あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？	記入欄
4. 上司	
5. 職場の同僚	
6. 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聞いてくれますか？	記入欄
7. 上司	
8. 職場の同僚	
9. 配偶者、家族、友人等	

**D 満足度についてうかがいます。記入欄に最もあてはまる1～4の数字を記入してください。**

【 満足…1 まあ満足…2 やや不満足…3 不満足…4 】

	記入欄
1. 仕事に満足だ	
2. 家庭生活に満足だ	

お疲れさまでした。質問は以上です。記入漏れがないか、複数回答がないか最後に見直してください。  
 回答済み調査票は、この用紙が入っていた封筒に入れて必ず封をして提出してください。