

ストレスチェックシート

事業場			
所属部署			
フリガナ			
氏名			
生年月日		歳	1.男 2.女



【同意欄】裏面【チェックシートの記入について(お願い)】の⑤に同意いただけましたら、右枠内のマークを塗りつぶしてください

☐ 同意する

(事業場コード)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(受診者コード)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

■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つぬりつぶしてください。

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
- 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難しい仕事だ
- 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く合わない
- 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

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

■最近1か月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つぬりつぶしてください。

ほ
と
ん
ど
な
か
つ
た
と
き
ど
き
あ
つ
た
し
ば
し
ば
あ
つ
た
い
つ
も
あ
つ
た
ほ
と
ん
ど

- 1.活気がわいてくる
- 2.元気がいっぱいだ
- 3.生き生きする
- 4.怒りを感じる
- 5.内心腹立たい
- 6.イライラしている
- 7.ひどく疲れた
- 8.へとへとだ
- 9.だるい
- 10.気がはりつめている
- 11.不安だ
- 12.落ち着かない
- 13.ゆううつだ
- 14.何をしても面倒だ

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

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

ほ
と
ん
ど
い
つ
も
あ
つ
た
し
ば
し
ば
あ
つ
た
と
き
ど
き
あ
つ
た
ほ
と
ん
ど
な
か
つ
た

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

■あなたの周りの方々にについてうかがいます。
最もあてはまるものを1つぬりつぶしてください。

次の人たちはどれくらい気軽に話ができますか？

- 1.上司
- 2.職場の同僚
- 3.配偶者、家族、友人等

非
常
に
か
な
り
多
少
全
く
な
い

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

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
- 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？

- 7.上司
- 8.職場の同僚
- 9.配偶者、家族、友人等

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

■満足度についてうかがいます。

- 1.仕事に満足だ
- 2.家庭生活に満足だ

満
足
ま
あ
満
足
や
あ
ま
り
満
足
不
満
足

☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐