

職業性ストレス簡易調査票の項目を基にした

「精神的健康に着目した職場のリスク評価手法の取入れ等に関する調査研究報告書」の提案内容

| | | |
|-----------|--------------|---|
| 仕事のストレス要因 | 仕事の負担(量) | <ul style="list-style-type: none"> 非常にたくさんの仕事をしなければならない 時間内に仕事が処理しきれない 一生懸命働かなければならない |
| | 仕事の負担(質) | <ul style="list-style-type: none"> かなり注意を集中する必要がある 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ 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 |
| | 身体的負担度 | <ul style="list-style-type: none"> からだを大変よく使う仕事だ |
| | 職場の対人関係 | <ul style="list-style-type: none"> 私の部署内で意見のくい違いがある 私の部署と他の部署とはうまが合わない 私の職場の雰囲気は友好的である |
| | 職場環境 | <ul style="list-style-type: none"> 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない |
| | 仕事のコントロール度 | <ul style="list-style-type: none"> 自分のペースで仕事ができる 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる |
| | 技能の活用度 | <ul style="list-style-type: none"> 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない |
| | 仕事の適性度 | <ul style="list-style-type: none"> 仕事の内容は自分にあっている |
| | 働きがい | <ul style="list-style-type: none"> 働きがいのある仕事だ |
| 心身のストレス反応 | 活気 | <ul style="list-style-type: none"> 活気がわいてくる 元気がいっぱいだ 生き生きする |
| | イライラ感 | <ul style="list-style-type: none"> 怒りを感じる 内心腹立たしい イライラしている |
| | 疲労感 | <ul style="list-style-type: none"> ひどく疲れた へとへとだ だるい |
| | 不安感 | <ul style="list-style-type: none"> 気がはりつめている 不安だ 落ち着かない |
| | 抑うつ感 | <ul style="list-style-type: none"> ゆううつだ 何をしても面倒だ 気分が晴れない 物事に集中できない 仕事が手につかない 悲しいと感じる |
| | 身体愁訴 | <ul style="list-style-type: none"> めまいがする 体のふしぶしが痛む 頭が重かったり頭痛がする 首筋や肩がこる 腰が痛い 目が疲れる 動悸や息切れがする 胃腸の具合が悪い 便秘や下痢をする 食欲がない よく眠れない |
| 周囲のサポート | 上司からのサポート | <p>次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？</p> <ol style="list-style-type: none"> 上司 職場の同僚 |
| | 同僚からのサポート | <p>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？</p> <ol style="list-style-type: none"> 上司 職場の同僚 |
| | 家族・友人からのサポート | <p>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？</p> <ol style="list-style-type: none"> 上司 職場の同僚 配偶者、家族、友人等 |
| 満足度 | 仕事や生活の満足度 | <ul style="list-style-type: none"> 仕事に満足だ 家庭生活に満足だ |

6項目

職場のストレスの特徴を的確に把握するものとして選定

9項目

これのみとすることは積極的に推奨されない

11項目

臨床的にメンタルヘルス不調と密接に関連がある等の意見から総合的に検討し追加

6項目

職場のストレスの特徴を的確に把握するものとして選定

計57項目

計23項目