

労働省「作業関連の予防に関する研究」班健康影響評価グループ

## 「仕事のストレス判定図」マニュアル



健康影響評価グループ

平成 12 年 3 月 14 日

## 1. 「仕事のストレス判定図」とは

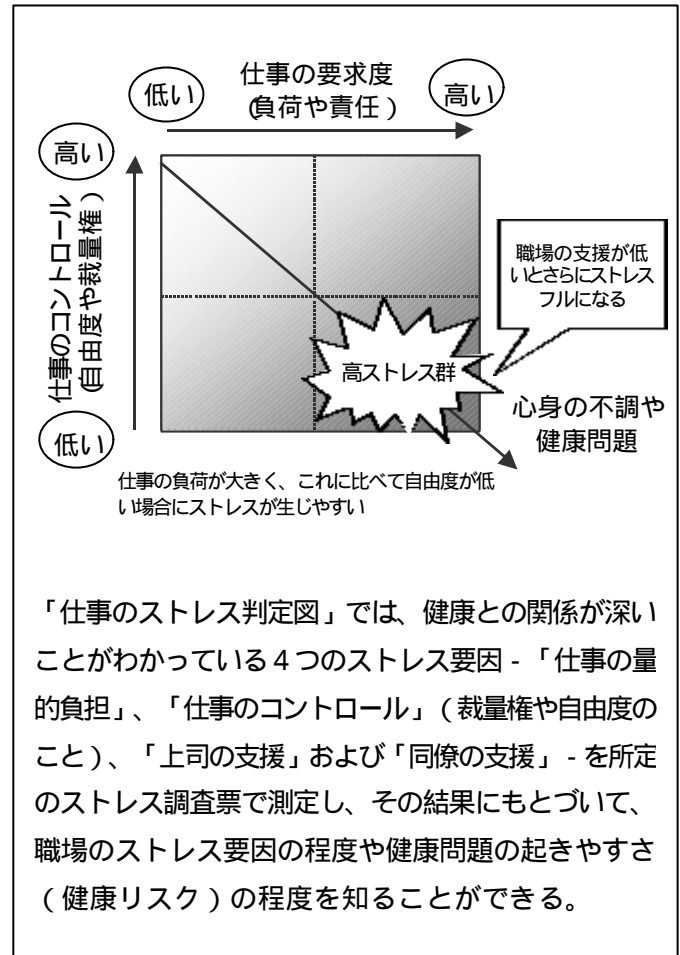
「仕事のストレス判定図」は、職場や作業グループなどの集団を対象として目にみえない仕事上のストレス要因を評価し、それが労働者の健康にどの程度影響を与えているかを判定するために開発されたツールである。

## 2. 仕事のストレス判定図の特徴

- ・特別な専門知識がなくても、誰でも簡単に使用できる。
- ・最小で12問の質問の回答を合計するだけで判定ができる。
- ・ある職場のストレスの大きさを、全国2.5万人の労働者の平均とくらべて判定することができる。
- ・ストレスの大小だけでなく、そのための健康リスクも知ることができるため対策の必要性が判断しやすい。

## 3. 仕事のストレス判定図の活用場面

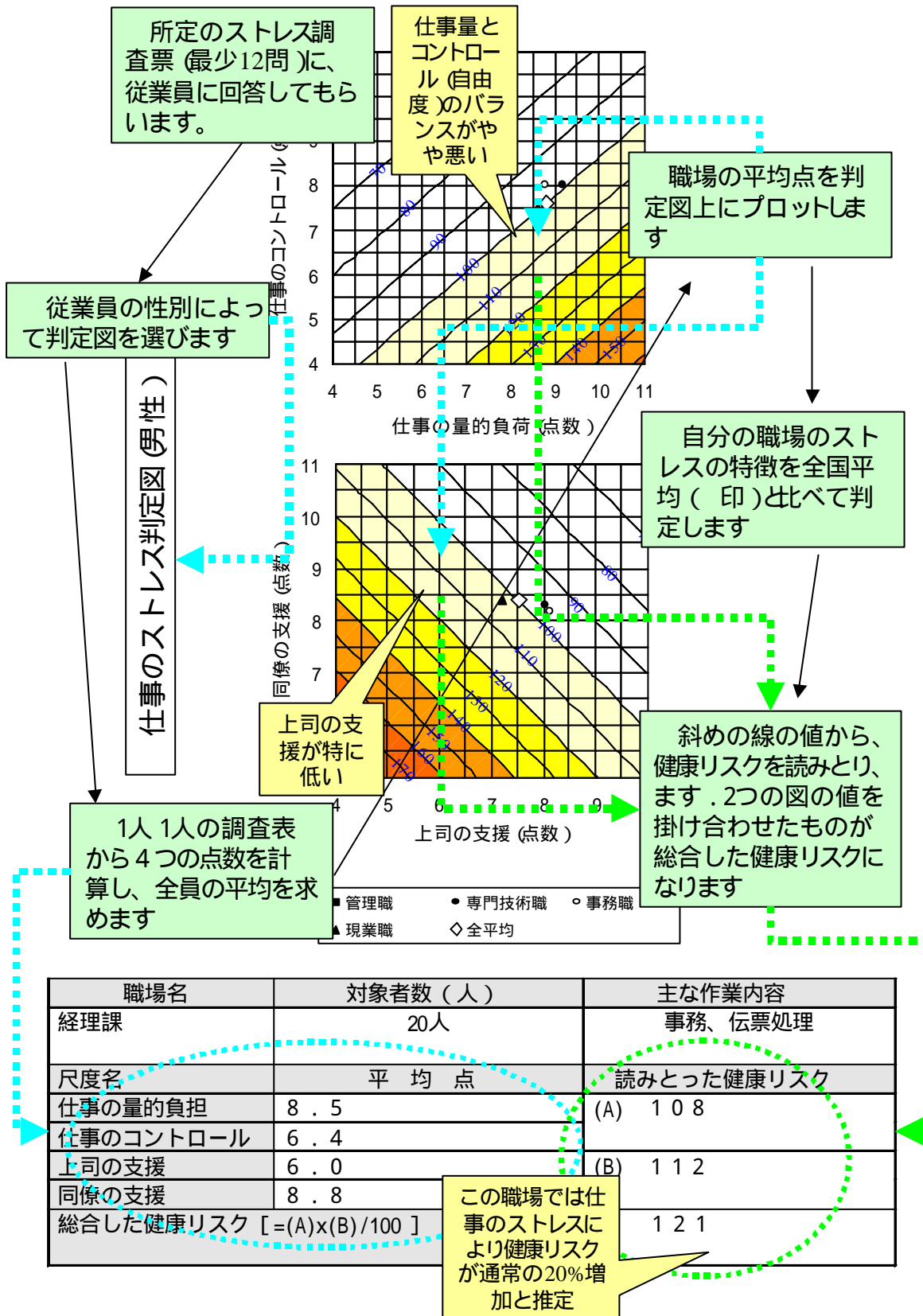
- ・体調を崩す者や事故が多いなどストレスが高いことが疑われる職場に対する調査
- ・職場ごとに仕事上のストレスを定期的に評価したい場合
- ・新しい機械の導入などの変化にともなうストレスの増加を評価したい場合
- ・ストレス対策の効果評価をしたい場合



## 4. 結果からストレスの対策へ

- ・対策が必要かどうか判断する。健康リスクが120-130以上の職場ではいろいろなストレス問題が顕在化している場合が多い。
- ・仕事のストレス判定図の結果からその職場のストレスの特徴に見当をつける。
- ・職場巡視や労働者からの聞き取りを行い、具体的にどんな問題によって起きているのかを調べ、これをリストアップする。
- ・関係者が集まってリストアップされた問題を検討し、改善のための計画をたてる。
- ・改善を実施しその進捗状況を記録する。実施中は労働者からの意見などに基づいて適宜計画の見直しを行う。
- ・改善後は、仕事のストレス判定図を再度実施するなどによりその効果を評価する。改善の効果が不十分であればその理由を検討し、計画を見なおす。

図解：仕事のストレス判定図の使用方法



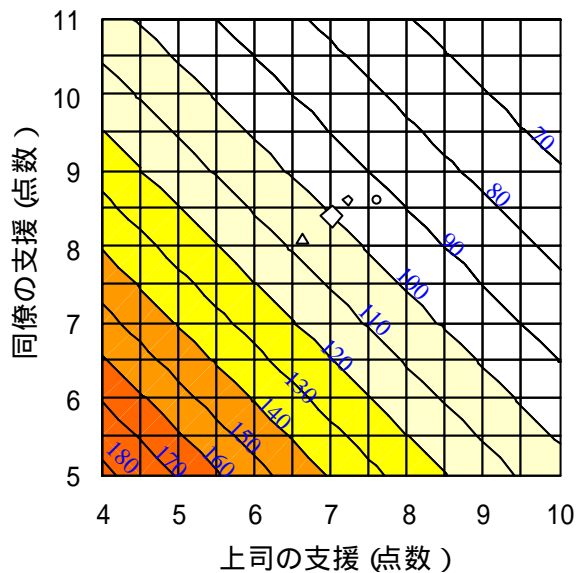
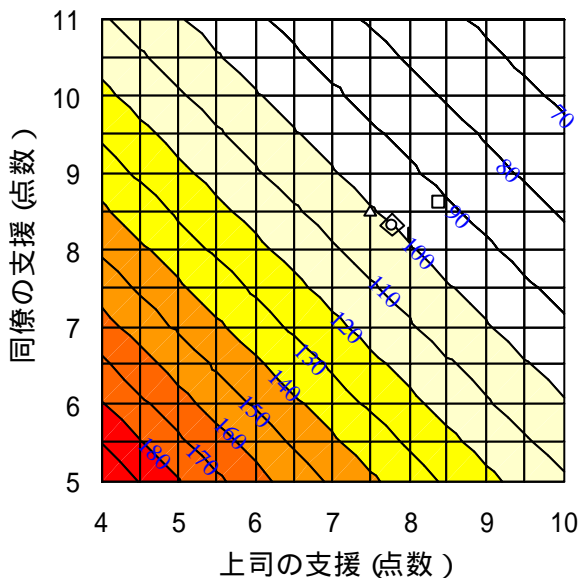
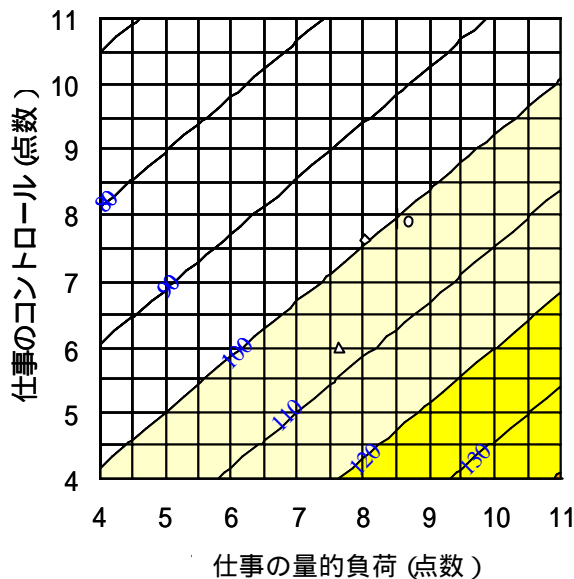
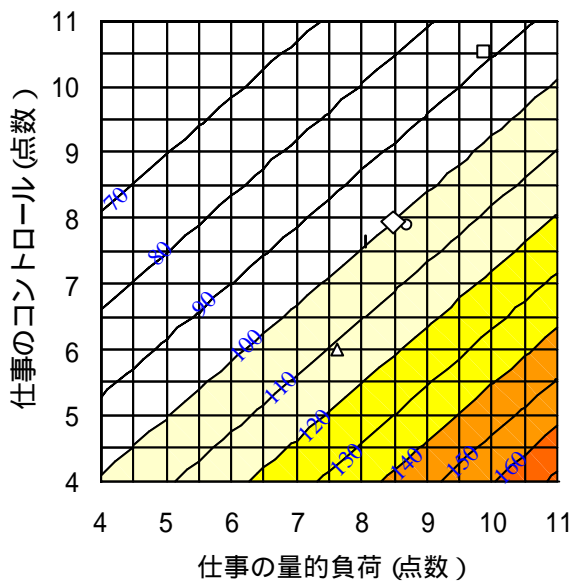
## 5．使用上の注意

- 1) できるだけ産業保健スタッフと連携して職場のストレス評価を実施すること。
- 2) ストレスの評価と対策においては、「仕事のストレス判定図」にとりあげられていないこの他のストレス要因についても考慮に入れること。
- 3) 仕事の量的負担については、過小な場合にもストレスとなることがあることに注意する。
- 4) 職場環境のストレスの評価には、「仕事のストレス判定図」の他、健康診断データの職場比較や年次推移、職場巡視による観察、労働者や職場上司からの意見の聞き取りなど他の情報源も活用すること。
- 5) 労働者に調査票に記入を求める際には調査目的を明確に伝え、個人の回答が秘密にされることを保証すること。調査は無記名式で実施してよい。

仕事のストレス判定図 (職業性ストレス簡易調査票用)

男性

女性



□ 管理職      ○ 専門技術職      △ 現業職  
◇ 全平均

○ 専門技術職      ◇ 全平均  
△ 現業職

職場名	対象者数 (人)	主な作業内容
尺度名	平均点	読みとった健康リスク
仕事の量的負荷		(A)
仕事のコントロール		
上司の支援		(B)
同僚の支援		
総合した健康リスク [ =(A)x(B) / 100 ]		

付録：仕事のストレス判定図を使用するための質問票\*

あなたの性別は(いずれかに )	<input type="checkbox"/> 1男性	<input type="checkbox"/> 2女性
-----------------	------------------------------	------------------------------

あなたのお仕事についてうかがいます。最もあてはまる回答の欄に を記入して下さい。				
	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
(1)一生懸命働かなければならない				
(2)非常にたくさんの仕事をしなければならぬ				
(3)時間内に仕事が処理しきれない				
(4)自分のペースで仕事ができる				
(5)自分で仕事の順番・やり方を決めることができる				
(6)職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる				

あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまる回答の欄に 記入して下さい。					
		非常に	かなり	多少	全くない
次の人たちとはどのくらい気軽に話せますか？	(7)上司				
	(8)職場の同僚				
あなたが困ったとき、次の人達はどのくらい頼りになりますか？	(9)上司				
	(10)職場の同僚				
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人達はどのくらい聞いてくれますか？	(11)上司				
	(12)職場の同僚				

得点の計算方法：問1～6は、そうだ=4点、まあそうだ=3点、ややちがう=2点、ちがう=1点を与える。問7～12は、非常に=4点、かなり=3点、多少=2点、全くない=1点を与える。以下の式に従って各得点を計算する：仕事の量的負荷=問1+問2+問3、仕事のコントロール=問4+問5+問6、上司の支援=問7+問9+問11、同僚の支援=問8+問10+問12。

\* この調査票は、職業性ストレス簡易調査票から必要部分を抜粋したものである。