

ストレスチェック質問票（2択版イラスト付き）

「ストレスチェック」とは、あなたのストレスについて質問に答えることで、あなたのストレスがどれくらいかを調べるための簡単な検査です。

「ストレスチェック」は、あなたが自分のストレスがどのくらいを知ること、ストレスをためすぎないようにしたり、ストレスが高いときは医師の面接を受けて、どうしたらいいか教えてもらったり、職場の支援員に相談して大変な仕事を減らしてもらったり、仕事をしやすい職場づくりにつなげたりすることで、心の不調を予防するための取り組みです。

【回答した結果の取り扱いについて】

- あなたのストレスチェックの結果は、あなたの健康管理を目的として、産業医・保健師のみが確認し、必要に応じて面接をお勧めするご連絡をします。
- あなたが答えたことを、あなたの知らないところで、あなた以外の人に知られることはありません。

お名前	
ご所属	

【回答のしかた】

- 質問は全部で 57 問あります。質問には、仕事のストレスについての質問、ストレスによる心や体の状態についての質問、職場の支援員や同僚や家族があなたを助けることについての質問、などが含まれています。
- それぞれの質問について、4 つの答えのうち 1 つを選んでください。
- すべての質問に答えるためにかかる時間は約 30 分です。

【回答例】

A あなたの仕事について、あてはまるものに○を付けてください。

	わたしは、とてもたくさんの仕事をしなければならない		
1	みぎ 右から 1 つ選 んで、○をつ けて下さい	 そうだ	 ちがう

次のページから質問が始まります。

A あなたの^{しごと}仕事について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし ^{しごと}私は、とてもたくさんの仕事をしなければならない			
1	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けてくだ さい	 そうだ	 ちがう

わたし ^{しごと}私は、仕事がたくさんあって、時間内に^{じかんない}仕事^{しごと}が終わらない			
2	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けてくだ さい	 そうだ	 ちがう

わたし ^{しごとちゅう}仕事^{いっしょうけんめい}中は一生懸命働かなければならない			
3	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けてくだ さい	 そうだ	 ちがう

A あなたの^{しごと}仕事について、あてはまるものに○を付けてください。

	わたし ^{しごとちゅう} 私は、 ^き 仕事中はミスがないようにとても ^{ひつよう} 気をつける必要がある		
4	^{みぎ} 右から1つ ^{えら} 選 んで、○をつ けて ^{くだ} 下さい	 そうだ	 ちがう

	わたし ^{しごと} 私の ^{むずか} 仕事は難しい		
5	^{みぎ} 右から1つ ^{えら} 選 んで、○をつ けて ^{くだ} 下さい	 そうだ	 ちがう

	わたし ^{しごとちゅう} 私は、 ^{しごと} 仕事、ずっと ^{かんが} 仕事のことを考えていなければならない		
6	^{みぎ} 右から1つ ^{えら} 選 んで、○をつ けて ^{くだ} 下さい	 そうだ	 ちがう

A あなたの^{しごと}仕事について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし ^{しごと}私の仕事は、からだを動かすことが ^{おほい}多い		
7	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けて ^{くだ}下さい	 そうだ
		 ちがう

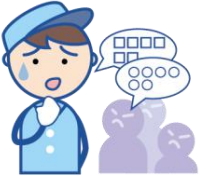
わたし ^{じぶん}私は、自分のペースで ^{しごと}仕事ができる		
8	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けて ^{くだ}下さい	 そうだ
		 ちがう

わたし ^{しごと}私は、仕事の ^{じゅんばん}順番ややり方を自分で決めることができる		
9	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けて ^{くだ}下さい	 そうだ
		 ちがう

A あなたの^{しごと}仕事について、あてはまるものに○を付けてください。

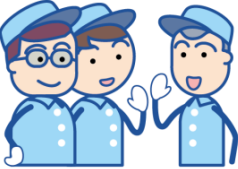
わたし ^{しごと}私は、仕事のやり方に自分の ^{かんが}考えを取り入れてもらえる		
10	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けてくだ さい	 そうだ  ちがう

わたし ^{おぼ}私は、自分が覚えたことを仕事で使うことが少ない		
11	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けてくだ さい	 そうだ  ちがう

わたし ^あ私は、職場の人と意見が合わない		
12	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けてくだ さい	 そうだ  ちがう

A あなたの^{しごと}仕事について、あてはまるものに○を付けてください。

	わたし ^{しよくば}職場のひと ^{ほか}他の職場の人は意見が合わない		
13	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けてくだ さい	 そうだ	 ちがう

	わたし ^{しよくば}職場の人たちは、^{なか}仲が^よ良い		
14	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けてくだ さい	 そうだ	 ちがう

	わたし ^{はたら}働いている場所は、^{ばしょ}環境が自分に合っていない(うるさい、^{くら}暗い、^{さむ}寒い、^{あつ}暑い、^{くうき}空気が悪い)		
15	みぎ ^{えら}右から1つ選 んで、○をつ けてくだ さい	 そうだ	 ちがう

A あなたの^{しごと}仕事について、あてはまるものに○を付けてください。

^{わたし} 私 ^{しごと} の仕事の内容は、 ^{わたし} 私 ^あ に合っている			
16	^{みぎ} 右から1つ ^{えら} 選 んで、○をつ けて ^{くだ} 下さい	 そうだ	 ちがう

^{わたし} 私 ^{しごと} の仕事は、やりがいがある			
17	^{みぎ} 右から1つ ^{えら} 選 んで、○をつ けて ^{くだ} 下さい	 そうだ	 ちがう

B さいきん 最近1 げつかん か月間のあなたの状態 じょうたい について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし わたくし は、 かつき 活気がわいてくることが			
1	みぎ 右から1つ えら 選		
	んで、○をつ けて くだ 下さい		
		なかった	あった

わたし わたくし は、 げんき 元気がいっぱいなことが			
2	みぎ 右から1つ えら 選		
	んで、○をつ けて くだ 下さい		
		なかった	あった

わたし わたくし は、 い い 生き生きしていることが			
3	みぎ 右から1つ えら 選		
	んで、○をつ けて くだ 下さい		
		なかった	あった

B さいきん 最近1 げつかん か月間のあなたの状態 じょうたい について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし 私は、いか 怒りを かん 感じていることが			
4	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

わたし 私は、ないしんはらだ 内心腹立たしいことが			
5	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

わたし 私は、イライラしていることが			
6	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

B さいきん 最近1 げつかん か月間のあなたの じょうたい 状態について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし 私は、ひどく つか 疲れていることが		
7	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった  あった

わたし 私は、へとへとなことが		
8	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった  あった

わたし 私は、だるいことが		
9	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった  あった

B さいきん 最近1 げつかん か月間のあなたの じょうたい 状態について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし 私は、き 気がはりつめていることが			
10	みぎ 右から1つえら選	 なかった	 あった
	んで、○を つけてくだ下さい		

わたし 私は、ふあん 不安なことが			
11	みぎ 右から1つえら選	 なかった	 あった
	んで、○を つけてくだ下さい		

わたし 私は、おちつ 落ち着かないことが			
12	みぎ 右から1つえら選	 なかった	 あった
	んで、○を つけてくだ下さい		

B さいきん 最近1 げつかん か月間のあなたの状態 じょうたい について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし わたし 私は、ゆううつなことが			
13	みぎ みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

わたし わたし 私は、何 なに をするのにも面倒 めんどろ なことが			
14	みぎ みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

わたし わたし 私は、物事 ものごと に集 しゅう 中 ちゅう できないことが			
15	みぎ みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

B さいきん 最近1 げつかん か月間のあなたの状 じょうたい 態について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし 私は、きぶん 気分が晴れないことが			
16	みぎ 右から1つえら 選 んで、○をつ けてくだ 下さい	 なかった	 あった

わたし 私は、しごと 仕事が手につかないことが			
17	みぎ 右から1つえら 選 んで、○をつ けてくだ 下さい	 なかった	 あった

わたし 私は、かな 悲しいことが			
18	みぎ 右から1つえら 選 んで、○をつ けてくだ 下さい	 なかった	 あった

B さいきん 最近1 げつかん か月間のあなたの じょうたい 状態について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし 私は、めまいがすることが			
19	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

わたし 私は、 からだ 体のふしづしが いた 痛むことが			
20	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

わたし 私は、 あたま 頭が重かったり おも 頭痛が すつう することが			
21	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

B さいきん 最近1 げつかん か月間のあなたの状態 じょうたい について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし 私は、くびすじ 首筋や かた 肩がこっていることが			
22	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

わたし 私は、こし 腰が いた 痛いことが			
23	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

わたし 私は、め 目が つか 疲れることが			
24	みぎ 右から1つ えら 選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 なかった	 あった

B さいきん 最近1 げつかん か月間のあなたの状態 じょうたい について、あてはまるものに○を付けてください。

わたし 私は、しんぞう 心臓がドキドキしたり、こきゅう 呼吸が苦しくなったりすることが			
25	みぎ 右から1つ選 んで、○をつ けて下さい くだ	 なかった	 あった

わたし 私は、いちょう 胃腸の具合が悪いことが			
26	みぎ 右から1つ選 んで、○をつ けて下さい くだ	 なかった	 あった

わたし 私は、しょくよく 食欲がないことが			
27	みぎ 右から1つ選 んで、○をつ けて下さい くだ	 なかった	 あった

B さいきん 最近1 げつかん か月間のあなたの状 じょうたい 態について、あてはまるものに○を付 つ けてください。

わたし 私は、便秘 べんぴ や下痢 げり をすることが		
28	みぎ 右から1つ選 えら んで、○をつ くだ けて下さい	 なかった  あった

わたし 私は、よく眠 ねむ れないことが		
29	みぎ 右から1つ選 えら んで、○をつ くだ けて下さい	 なかった  あった

C あなたの周りの人たちについて、あてはまるものに○を付けてください。

わたし わたし は、上司 じょうし （支援員 しえんいん 、スタッフ）となんでも話 はなし ができる			
1	みぎ みぎ 右から1つ選 えら んで、○をつ けて下 くだ さい	 そうだ	 ちがう

わたし わたし は、職場 しよくば の仲間 なかま となんでも話 はなし ができる			
2	みぎ みぎ 右から1つ選 えら んで、○をつ けて下 くだ さい	 そうだ	 ちがう

わたし わたし は、家族 かぞく や友達 ともだち となんでも話 はなし ができる			
3	みぎ みぎ 右から1つ選 えら んで、○をつ けて下 くだ さい	 そうだ	 ちがう

C あなたの周りの人たちについて、あてはまるものに○を付けてください。

わたし わたし こそ こま 私 わたし が困ったとき、上司 じょうし（支援員 しえんいん、スタッフ）は助けてくれる たす		
4	みぎ みぎ 右から1つ選 えら んで、○をつ けて下 ください	 そうだ  ちがう

わたし わたし こそ こま 私 わたし が困ったとき、職場 しょくば の仲間 なかま は助けてくれる たす		
5	みぎ みぎ 右から1つ選 えら んで、○をつ けて下 ください	 そうだ  ちがう

わたし わたし こそ こま 私 わたし が困ったとき、家族 かぞく や友達 ともだち は助けてくれる たす		
6	みぎ みぎ 右から1つ選 えら んで、○をつ けて下 ください	 そうだ  ちがう

C あなたの周りの人たちについて、あてはまるものに○を付けてください。

7	わたし しごと 以外 がい のことを そうだん 相談したら、 じょうし 上司（ しえんいん 支援員、スタッフ）は はなし 話をきいてくれる	 そうだ	 ちがう
---	---	--	--

8	わたし しごと 以外 がい のことを そうだん 相談したら、 しょくば 職場の なかま 仲間は はなし 話をきいてくれる	 そうだ	 ちがう
---	--	---	---

9	わたし しごと 以外 がい のことを そうだん 相談したら、 かぞく 家族や ともだち 友達は はなし 話をきいてくれる	 そうだ	 ちがう
---	--	--	--

D まんぞくど 満足度について

わたし しごと 私は、仕事に満足している まんぞく			
1	みぎ えら 右から1つ選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 そうだ	 ちがう

わたし しごと いが い 私は、仕事以外の生活に満足している せいかつ まんぞく			
2	みぎ えら 右から1つ選 んで、○をつ けて くだ 下さい	 そうだ	 ちがう

しつもん いじょう 質問は以上ですべて しゅうりょう 終了です。つか さま お疲れ様でした。

この質問票^{しつもんひょう}は、厚生労働省^{こうせいろうどうしょう}労災疾病臨床^{ろうさいしつぺいりんしょう}研究事業費補助金^{けんきゅうじぎょうひほじょきん}「多様な労働者がストレッチ^{たようろうどうしゃ}ェックを受検^{じゅけん}するにあ^あたって望^{のぞ}まれる支援^{しえん}に関する研究^{かんけんきゅう}（170101-01）：研究^{けんきゅう}代表者^{だいひょうしゃ} 川上^{かわかみ}憲人^{のりと}」により、職業性^{しよくぎょうせい}ストレス簡易調査票^{かんいちょうさひょう}をもとに作成^{さくせい}されました。