

# ストレスチェック質問票（ふりがなイラスト付き）

「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かを知ること、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】 かいとう

- 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】 かいとうれい

A 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に○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら を選んでください			
1	 <p>ひじょう 非常にたくさんの仕事を しなければならぬ</p>				

次のページから質問が始まります。

A あなたの<sup>しごと</sup>仕事についてうかがいます。最<sup>もっと</sup>もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
1	 <p>ひじょう 非常にたくさんの<sup>しごと</sup>仕事を しなければならぬ</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
2	 <p>じかんない <sup>しごと</sup>仕事<sup>しより</sup>が処理しき れない</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
3	 <p>いっしょうけんめいはたら 一生懸命働かなければ ならない</p>				

A あなたの<sup>しごと</sup>仕事についてうかがいます。最<sup>もっと</sup>もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
4	 <p>かなり<sup>ちゅうい</sup>注意を<sup>しゅうちゅう</sup>集中する ひつよう 必要がある</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
5	 <p>こうど <sup>ちしき</sup>知識や<sup>ぎじゆつ</sup>技術が<sup>ひつよう</sup>必要 なむずかしい<sup>しごと</sup>仕事だ</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
6	 <p>きんむじ <sup>かんちゆう</sup>勤務時間中はいつも しごと 仕事の<sup>かんが</sup>ことを考えてい なければならない</p>				

A あなたの<sup>しごと</sup>仕事についてうかがいます。最<sup>もっと</sup>もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
7	 <p>からだを<sup>たいへん</sup>大変よく<sup>つか</sup>使う しごと 仕事だ</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
8	 <p>じぶん 自分のペースで<sup>しごと</sup>仕事ができる きる</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
9	 <p>じぶん <sup>しごと</sup>自分で仕事の<sup>じゅんばん</sup>順番・やり かた <sup>き</sup>方を決めることができる</p>				

A あなたの<sup>しごと</sup>仕事についてうかがいます。最<sup>もっと</sup>もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
10	 <p>いいですね</p> <p>しよくば しごと ほうしん じぶん 職場の仕事の方針に自分 いけん はんえい の意見を反映できる</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
11	 <p>自分の技能や知識を仕事 つか で使うことがすく 少ない</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
12	 <p>私の部署内で意見のく ちが い違いがある</p>				

A あなたの<sup>しごと</sup>仕事についてうかがいます。 <sup>もっと</sup>最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
13	 <p>わたし <sup>ぶしよ</sup>私の <sup>た</sup>部署と <sup>ふしよ</sup>他の部署と はうまが <sup>あ</sup>合わない</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
14	 <p>わたし <sup>しよくば</sup>私の <sup>ふんいき</sup>職場の雰囲気は ゆうこうてき 友好的である</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
15	 <p>わたし <sup>しよくば</sup>私の <sup>さぎょう</sup>職場の <sup>かんきよう</sup>作業環境 （<sup>そうおん</sup>騒音、<sup>しょうめい</sup>照明、<sup>おんど</sup>温度、<sup>かんき</sup>換気 など）はよくない</p>				

A あなたの<sup>しごと</sup>仕事についてうかがいます。 <sup>もっと</sup>最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
16	 <sup>しごと</sup> 仕事の内容は <sup>ないよう</sup> 自分に <sup>じぶん</sup> あっ ている				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
17	 <sup>はたら</sup> 働 <sup>きがい</sup> きがいのある <sup>しごと</sup> 仕事だ				

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 状態についてうかがいます。 もっと 最もあてはまるものに○を付けてください。

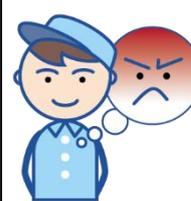
ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
1	 <small>かつき</small> 活気がわいてくるのが	<small>ほとんどなかった</small> 	<small>ときどき あった</small> 	<small>しばしば あった</small> 	<small>ほとんど いつもあった</small> 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
2	 <small>げんき</small> 元気がいっぱいなのが	<small>ほとんどなかった</small> 	<small>ときどき あった</small> 	<small>しばしば あった</small> 	<small>ほとんど いつもあった</small> 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
3	 <small>いきいき</small> 生き生きすることが	<small>ほとんどなかった</small> 	<small>ときどき あった</small> 	<small>しばしば あった</small> 	<small>ほとんど いつもあった</small> 

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 状態についてうかがいます。 もっと 最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
4	 <small>いか</small> 怒りを感じる <small>かん</small> ことが	<small>ほとんど</small> なかった 	<small>ときどき</small> あった 	<small>しばしば</small> あった 	<small>ほとんど</small> いつもあった 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
5	 <small>ないしんはらだ</small> 内心腹立たしい <small>かん</small> ことが	<small>ほとんど</small> なかった 	<small>ときどき</small> あった 	<small>しばしば</small> あった 	<small>ほとんど</small> いつもあった 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
6	 イライラしている <small>かん</small> ことが	<small>ほとんど</small> なかった 	<small>ときどき</small> あった 	<small>しばしば</small> あった 	<small>ほとんど</small> いつもあった 

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 状態についてうかがいます。 もっと 最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
7	 <small>つかれた...</small> ひどく <small>つか</small> 疲れたことが				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
8	 <small>ヘトヘト</small> へとへとなことが				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
9	 <small>だるい</small> だるいことが				

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 状態についてうかがいます。 もっと 最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
10	 <small>き</small> 気がはりつめていることが	<small>ほとんどなかった</small> 	<small>ときどきあった</small> 	<small>しばしばあった</small> 	<small>ほとんどいつもあった</small> 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
11	 <small>ふあん</small> 不安なことが	<small>ほとんどなかった</small> 	<small>ときどきあった</small> 	<small>しばしばあった</small> 	<small>ほとんどいつもあった</small> 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
12	 <small>おちつ</small> 落ち着かないことが	<small>ほとんどなかった</small> 	<small>ときどきあった</small> 	<small>しばしばあった</small> 	<small>ほとんどいつもあった</small> 

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 状態についてうかがいます。 もっと 最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問		こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
13		ゆううつなことが				

ばんごう 番号	しつもん 質問		こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
14		なに <small>なに</small> 何をするのも <small>めんどう</small> 面倒なことが				

ばんごう 番号	しつもん 質問		こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
15		ものごと <small>しゅうちゅう</small> 物事に集中できないことが				

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 状態についてうかがいます。 もっと 最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
16	 <small>きぶん</small> は 気分が晴れないことが	ほとんど なかった 	ときどき あった 	しばしば あった 	ほとんど いつも あった 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
17	 しごと 仕事を手につかないこと が	ほとんど なかった 	ときどき あった 	しばしば あった 	ほとんど いつも あった 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
18	 <small>かな</small> <small>かん</small> 悲しいと感じることが	ほとんど なかった 	ときどき あった 	しばしば あった 	ほとんど いつも 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 状態についてうかがいます。 もっと 最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
19	 めまいがすることが				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
20	 からだ 体のふしぶしが <small>いた</small> 痛むことが				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
21	 あたま おも 頭が重かったり <small>ずつう</small> 頭痛がすることが				

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 状態についてうかがいます。 もっと 最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
22	 <small>くびすじ</small> 首筋や <small>かた</small> 肩がこることが	<small>ほとんどなかった</small> 	<small>ときどきあった</small> 	<small>しばしばあった</small> 	<small>ほとんどいつもあった</small> 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
23	 <small>こし</small> 腰が <small>いた</small> 痛いことが	<small>ほとんどなかった</small> 	<small>ときどきあった</small> 	<small>しばしばあった</small> 	<small>ほとんどいつもあった</small> 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
24	 <small>め</small> 目が <small>つか</small> 疲れることが	<small>ほとんどなかった</small> 	<small>ときどきあった</small> 	<small>しばしばあった</small> 	<small>ほとんどいつもあった</small> 

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 状態についてうかがいます。 もっと 最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
25	 <small>どうき</small> 動悸や <small>いきぎ</small> 息切れがすること が	<small>ほとんど</small> なかった 	<small>ときどき</small> あった 	<small>しばしば</small> あった 	<small>ほとんど</small> いつもあった 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
26	 <small>いちよう</small> 胃腸の <small>くあい</small> 具合が悪いことが わる	<small>ほとんど</small> なかった 	<small>ときどき</small> あった 	<small>しばしば</small> あった 	<small>ほとんど</small> いつもあった 

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
27	 <small>しょくよく</small> 食欲がないことが	<small>ほとんど</small> なかった 	<small>ときどき</small> あった 	<small>しばしば</small> あった 	<small>ほとんど</small> いつもあった 

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 状態についてうかがいます。 もっと 最もあてはまるものに○を付けてください。

ばんごう 番号	しつもん 質問		こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
28		<p><small>べんぴ</small> 便秘や <small>げり</small> 下痢をすることが</p>	<p><small>ほとんど</small> なかった</p> 	<p><small>ときどき</small> あった</p> 	<p><small>しばしば</small> あった</p> 	<p><small>ほとんど</small> いつもあった</p> 

ばんごう 番号	しつもん 質問		こた 答えを1つ <small>えら</small> 選んでください			
29		<p><small>ねむ</small> よく眠れないことが</p>	<p><small>ほとんど</small> なかった</p> 	<p><small>ときどき</small> あった</p> 	<p><small>しばしば</small> あった</p> 	<p><small>ほとんど</small> いつもあった</p> 

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
1	 <p>しょうし 上司は、どのくらいきがる はなし 話ができますか？</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
2	 <p>しょくば どうりょう 職場の同僚は、どのくら きがる はなし い気軽に話ができます か？</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
3	 <p>はいぐうしゃ かぞく ゆうじんどう 配偶者、家族、友人等は、 どのくらいきがる はなし 話ができますか？</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？

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
4	 <p>あなたが困った時、上司は、 どのくらい頼りになりますか？</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
5	 <p>あなたが困った時、職場の 同僚は、どのくらい頼り になりますか？</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
6	 <p>あなたが困った時、 配偶者、家族、友人等は、 どのくらい頼りになりますか？</p>				

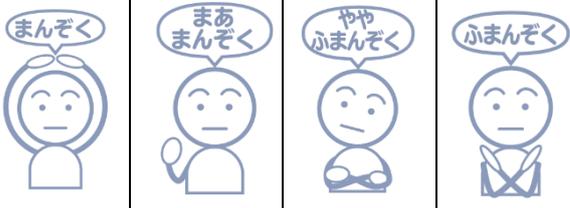
あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
7	 <p>あなたの個人的な問題を 相談したら、上司は、どの くらいきいてくれますか？</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
8	 <p>あなたの個人的な問題を 相談したら、職場の同僚 は、どのくらいきいてくれ ますか？</p>				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください			
9	 <p>あなたの個人的な問題を 相談したら、配偶者、家族、 友人等は、どのくらいきい てくれますか？</p>				

D 満足度について

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください
1	 しごと <small>まんぞく</small> 仕事に満足だ	

ばんごう 番号	しつもん 質問	こた 答えを1つえら 選んでください
2	 かていせいかつ <small>まんぞく</small> 家庭生活に満足だ	

しつもん いじょう  
質問は以上ですべて終了です。お疲れ様でした。

この質問票は、厚生労働省労働災害防止機構研究事業費補助金「多様な労働者がストレスチェックを受検するに当たって望まれる支援に関する研究（170101-01）：研究代表者 川上憲人」により、職業性ストレス簡易調査票をもとに作成されました。