

The background of the cover is a light blue gradient with a network of thin, intersecting lines in white, green, and orange. Scattered across this network are several blue, pill-shaped nodes of varying sizes, some of which are connected by thicker lines, suggesting a digital or organizational structure.

知的障害等のある労働者の ストレスチェック制度実施に関する 運用マニュアル

2019年 3月

はじめに

このマニュアルの対象と使い方

本マニュアルは知的障害等のある労働者を対象にストレスチェック制度を実施する際に、

1. 実務を担当するスタッフ等が参考にできる
2. 各職場でストレスチェック制度を適切に導入し運用していくための参考となる

以上を目的として、基本的な進め方と留意点をまとめたマニュアルです。

本マニュアルでは、以下の 5 項目について解説します。

1. 事業者による方針表明と労働者への説明について
2. 衛生委員会等における調査審議について
3. ストレスチェック結果の本人への通知の仕方について
4. 医師による面接指導について
5. ストレスチェック結果の集団ごとの集計・分析について

本マニュアルの巻末には、職業性ストレス簡易調査票を元に、知的障害等のある労働者の方々の使いやすさを考慮して作成された二つの調査票が掲載されています。巻末資料 1 は、職業性ストレス簡易調査票の表現や選択肢の数は変えずに、読み仮名とイラストを付けた「[ストレスチェック質問票（ふりがなイラスト付き）](#)」です。巻末資料 2 は、職業性ストレス簡易調査票の内容について、より理解しやすいやさしい表現に言い換え、読み仮名とイラストを付け、選択肢を 2 択にした「[ストレスチェック質問票（2 択版イラスト付き）](#)」です。標準となる職業性ストレス簡易調査票に加えて、対象となる労働者の知的障害の程度や事業場の状況を勘案してこれらの調査票を選択いただけるようにしました。

また、支援者が知的障害等のある労働者に対して各質問項目の内容を説明する際に参考としていただけるように、巻末資料 3 として「職業性ストレス簡易調査票の A および C 項目の解説」を付け加えています。

「推奨」と「ヒント」について

推奨：半数以上の専門家が「重要かつ優先」と評価した項目で、知的障害等のある労働者に対するストレスチェック制度の実施における重要な手順として検討すべき項目と考えられます。

ヒント：状況や必要に応じてそれぞれの事業場で工夫する際に参考になる情報を示しています。必ずしも全ての事業場に当てはまるとは限りません。参考として記載しています。

2つのストレスチェック質問票の使い分けについて

「ストレスチェック質問票（ふりがなイラスト付き）」は、厚生労働省によりストレスチェック実施時に使用することが推奨されている「職業性ストレス簡易調査票」の各質問項目に理解をやすくするための挿絵と読み仮名をつけたもので、文面や回答選択肢などは同一です。「ストレスチェック質問票（2択版イラスト付き）」は、「職業性ストレス簡易調査票」の表現や回答方法では抽象度が高くて理解が難しい人のために、表現を易しく言い換えて回答選択肢を2択にし、回答しやすくしたものです。

ストレスチェック実施の際は、通常は「ストレスチェック質問票（ふりがなイラスト付き）（巻末資料1）」を使用し、「ストレスチェック質問票（ふりがなイラスト付き）」では意味の理解や回答が難しい場合に「ストレスチェック質問票（2択版イラスト付き）（巻末資料2）」を使用します。

マニュアルの作成

このマニュアルは、平成29年-30年度厚生労働省労災疾病臨床研究事業費補助金「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」の助成で作成されました。

目 次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
1. 事業者による方針表明と労働者への説明について・・・・・・・・	4
1) 説明の方法について	
2) 説明の内容について	
2. 衛生委員会等における調査審議について・・・・・・・・	5
1) ストレスチェック制度の実施体制について	
2) ストレスチェック制度を安心して受検してもらう環境づくりについて	
3) ストレスチェックの調査票について	
4) 高ストレス者の選定方法について	
3. ストレスチェック結果の本人への通知の仕方について・・・・・・・・	10
4. 医師による面接指導について・・・・・・・・	11
1) 安心して医師面接を申し出られる環境づくりについて	
2) 医師による面接指導について	
5. ストレスチェック結果の集団ごとの集計・分析について・・・・・・・・	12

巻末資料

1. ストレスチェック質問票（ふりがなイラスト付き）
2. ストレスチェック質問票（2 択版イラスト付き）
3. 職業性ストレス簡易調査票の A および C 項目の解説

1 事業者による方針表明と労働者への説明について

ストレスチェック制度では、制度とその実施方法について労働者に周知することとされています。

1) 説明の方法について

推奨

- ▶ 特例子会社等、知的障害等のある労働者が多い職場では、全員に対する説明会を設けます。説明会の際には、知的障害等のある労働者のそばにサポートできる人を配置することが良いでしょう。
- ▶ 知的障害等のある労働者の人数が少ない場合には、個別に説明の機会を設ける場合もあります。

ヒント

- ▶ 障害の程度や状況に応じて、以下のような対応も取られることがあります。
 - (ア) 説明会の後で、担当者が個別に理解度を確認し説明を行う機会を設ける
 - (イ) 直属の上司が個別に説明を行う
 - (ウ) 知的障害等のある労働者を直接支援している人（ジョブコーチ等）が説明を行う
 - (エ) (ア) から (ウ) を、家族あるいは信頼している人の同席のもとで説明を行う

2) 説明の内容について

推奨

- ▶ 知的障害等のある労働者への周知では、ストレスチェック制度の目的と、事業場の方針を説明します。
 - 目的の記載例：「セルフケア（一人ひとりが行う自身の健康管理）のさらなる充実と働きやすい職場環境づくりを目的として行います」など。
 - 方針の記載例：

実施方針

(1) ストレスチェック実施の取り組み

- ・実施は年に1回〇月に実施します。対象者は全ての従業員（派遣社員、パート社員も含む）です。

(2) 実施にあたっての留意事項

- ・診断結果は本人の同意がない限り、事業者側が知ることはありません。安心して受検してください。
- ・高ストレスと判断された場合、医師の面接を希望する旨申し出られるように配慮しています。
- ・受検は任意です。受検や面接指導の申し出をしないことをもって不利益な取り扱いを受けることはありません。

- ▶ 知的障害等のある労働者にとって、ストレスチェック制度の概要、事業場の方針、留意事項を理解しやすい配布資料を用意するようにします。絵や図などを使って、知的障害等のある労働者が理解しやすい工夫をして説明します。

2 衛生委員会等における調査審議について

1) ストレスチェック制度の実施体制について

(1) 基本的な考え方

ストレスチェック制度を実施するに当たっては、衛生委員会等において、ストレスチェック制度の実施方法等について調査審議を行い、その結果を踏まえ、事業者がその事業場におけるストレスチェック制度の実施方法等を規程として定めることになっています。

推 奨

- ▶ 知的障害等のある労働者について適切な知識を持った上で、衛生委員会等における調査審議が進むように、事業場における障害者雇用の状況、障害種別に応じた特性や配慮について委員会に情報提供します。また、障害の特性について説明した上で調査審議を行います。
- ▶ 知的障害等のある労働者の障害の程度や特性はさまざまです。少人数雇用されている事業場では、知的障害等のある労働者の個別の状況、能力を踏まえた上で調査審議することが良いでしょう。
- ▶ 知的障害等のある労働者を特別扱いするということではなく、制度の説明・実施において誰にでも分かりやすい共通の体制を準備することを目指します。

ヒント

- ▶ 衛生委員会等での調査審議に、知的障害等のある労働者を直接支援している人（ジョブコーチ等）に参加してもらうことも考えられます。また、知的障害等のある労働者への配慮に関する審議内容を社内に周知することも考えられます。
- ▶ 知的障害等のある労働者に対してストレスチェック制度を実施するにあたっては、そのプロセス全般において、理解をサポートするために、支援者等の職場の方々のかかわりが必要となります。その際には、受検者である知的障害等のある労働者の方々のプライバシーには十分に配慮をする必要があります。

（２）具体的な審議内容

推奨

- ▶ 知的障害等のある労働者が安心して受検できるよう、社内体制、具体的な実施方法、調査票、実施後のフォローについて調査審議します。
- ▶ 家族や直接支援している人（ジョブコーチ等）の関わりについても決めておくようにします。また、知的障害等のある労働者の個人情報の取り扱いに留意します。

２）ストレスチェック制度を安心して受検してもらう環境づくりについて

実施に当たっては、知的障害等のある労働者が安心して受検できる環境づくりが重要です。

（１）実施前

ヒント

- ▶ 実施前は、知的障害等のある労働者にストレスチェック制度の概要と実施方法について説明をします。実施者や実施事務従事者が説明する方法だけでなく、日頃、知的障害等のある労働者を直接支援している人が説明することも１つの方法です。
- ▶ ストレスチェック実施者は、ストレスチェックの流れや留意事項について事前に家族や就労支援機関等の関係する外部機関に書面で周知しておくとい良いでしょう。

（２）実施

推奨

- ▶ 画一的に実施せず、知的障害等のある労働者の個別の特性を考慮して実施することが望まれます。

ヒント

- ▶ 労働者が落ち着いてストレスチェックを受検できる環境を作ることを心がけます。場合によっては、個別に受検できる部屋を用意したり、ゆっくりと回答できる時間の設定をしたりします。
- ▶ 質問の意味が分からないなど、1人での受検が難しい場合には、支援できる人を同席させることを検討します。回答を支援する場合は、「職業性ストレス簡易調査票のAおよびC項目の解説（巻末資料3）」を参考に説明頂けます。ただし、支援者は受検者の回答を見たり回答を誘導することはしないようにしましょう。労働者の回答をみることでできる者は実施者または実施事務従事者のみになりますので注意してください。
- ▶ グループで実施する場合、数名（5～6人）のグループを作り、グループごとに支援できる人を同席させて説明し、実施することも可能です。
- ▶ 実施の際には、受検者が疲れないように適宜休憩をとることも可能です。休憩のタイミングは普段の休憩のタイミングに合わせるとよいでしょう（通常業務で1時間作業をしたら10分休憩を取っている場合は、ストレスチェック受検開始から1時間ごとに10分の休憩を取る、等）。

（3）実施後

- ▶ 外部機関に実施を委託している場合は、希望する知的障害等のある労働者に対して実施後にストレスチェック制度の概要や実施方法などを外部機関において個別に説明する機会を設けることも1つの方法です。

3）ストレスチェックの調査票について

推奨

- ▶ 実施に当たっては知的障害等のある労働者に合わせた、分かりやすい調査票を使用することが推奨されます。

ヒント

- ▶ 分かりやすい調査票にするための工夫のポイントを以下に紹介します。

（1）調査票の質問文に読み仮名を振る

知的障害等のある労働者には漢字が苦手な人が多いので、質問文に読み仮名を振るだけでも分かりやすくなります。また、知的障害等のある労働者には、なるべく具体的に質問をすると理解しやすいので、質問文に対応する挿絵を用いることも役立ちます。

例：職業性ストレス簡易調査票に読み仮名を振りイラストを加えたもの（「ストレスチェック質問票（ふりがなイラスト付き）」）

A あなたの^{しごと}仕事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つえら 選んでください			
1	 ひじょう 非常にたくさんの ^{しごと} 仕事 をしなければならない	 そうだ	 まあ そうだ	 やや ちがう	 ちがう

（２）意味の変わらない範囲で質問文を分かりやすく言い換える

職業性ストレス簡易調査票の質問項目は、原文のままでは知的障害等のある労働者には分かりにくいものがあります。そのような項目については、意味の変わらない範囲で表現を分かりやすく言い換えると、より理解がしやすくなります（「仕事が処理しきれない」を「仕事が終わらない」に言い換える、等）。

また、職場の状況に合わない項目は削除したり、必要な項目を追加したりすることも役立ちます。例のように、回答を「はい」「いいえ」の２択にするなど、より分かりやすい選択肢になるように工夫すると回答しやすくなります。

例：職業性ストレス簡易調査票の項目を言い換えて、「はい」「いいえ」の２択にしたもの（「ストレスチェック質問票（２択版イラスト付き）」）

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} 私は、 ^{しごと} 仕事のやり方に ^{かた} 自分の ^{じぶん} 考え ^{かんが} を取り入れてもらえる		
10	^{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

(3) 質問文に具体的な例を追加する

知的障害等のある労働者には抽象的な表現を理解することが苦手な人が多いので、質問文に具体例を追加すると理解しやすくなります。

例：職業性ストレス簡易調査票の項目に具体例を追加したもの（「ストレスチェック質問票（2 択版イラスト付き）」）

A あなたの^{しごと}仕事について、あてはまるものに○を^う付けてください。

15	^{わたし} 私 ^{はたら} 働 ^{ばしょ} いている場所 ^は 、 ^{かんきょう} 環境 ^{じぶん} が自分 ^あ に合 ^あ っていない ^{くら} （うるさい、暗い、寒い、暑い、 ^{くうき} 空気 ^{わる} が悪い）
	^{みぎ}右^{えら}から1つ選^{えら}んで、○をつ^{くだ}けて下^{くだ}さい  そうだ  ちがう

- ▶ 調査票の選択は、衛生委員会等での調査審議をもとに事業者が決定します。調査票による差別を感じさせないように、調査票はできるだけ全従業員に共通のものとするのが好ましいです。しかし十分説明し本人の意見も聞いた上で、配慮の必要な者に個別に異なる調査票を使うことも可能です。
- ▶ 「ストレスチェック質問票（ふりがなイラスト付き）」と「ストレスチェック質問票（2 択版イラスト付き）」とのいずれかを選択するは、回答選択肢の4 択の程度を理解できるかどうかが目安になります。理解できる場合には前者、理解が難しい場合には後者を使うのがよいでしょう。

4) 高ストレス者の判定方法について

高ストレス者の判定に当たっては、以下のことに留意をする必要があります。

1. 通常版の職業性ストレス簡易調査票に読み仮名を振りイラストを加えた調査票（例：ストレスチェック質問票（ふりがなイラスト付き））は、元の職業性ストレス簡易調査票と大きな差はないと考えられます。しかし、文章を改変したり、選択肢を2 択にするなどした調査票（例：ストレスチェック質問票（2 択版イラスト付き））は、通常版の職

業性ストレス簡易調査票とは別の調査票になります。個人のストレスプロフィールの出力方法や高ストレス者の判定基準も変わってくる可能性があります。

2. 知的障害等のある労働者の障害の程度は個人差が大きく、また、障害の程度に応じて、働かされている職場の状況も大きく異なります。そのため、高ストレス者の選定方法は、基本的には厚生労働省から出されている「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」を参考にしつつ、それぞれの職場で見直した方が良い場合もあります。

ヒント

- ▶ 知的障害等のある労働者において高ストレス者を判定するにあたっては、ストレスチェックの結果を用いるだけでなく、事前面談を行ったり、支援者などから勤務状況などの情報を収集したりすることによって、知的障害等のある労働者の特性を考慮でき、より適切に判定しやすくなります。
- ▶ 「ストレスチェック質問票（2 択版イラスト付き）」を用いた場合、「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」で推奨されている高ストレス者の選定基準をそのまま使うことができません。

3 ストレスチェック結果の本人への通知の仕方について

事業者は、ストレスチェックを受けた労働者に対して、当該ストレスチェックを実施した医師等（以下「実施者」という。）から、その結果を直接本人に通知させることになっています。

推奨

- ▶ 特例子会社等、知的障害等のある労働者が多い職場であれば、全体に対する説明会を設けます。結果について実施者等が個別に説明する機会を設けること、結果をどう理解し、どう対処を考えるか支援できる補助者をつけることが良いでしょう。ただし、これらの者は実施者または実施事務従事者である必要があります。
- ▶ 結果のフィードバック書式を知的障害等のある労働者に合わせて分かりやすく工夫します。絵や図を活用し、説明することも考えられます。

4 医師による面接指導について

1) 安心して医師面接を申し出られる環境づくりについて

ストレスチェック結果の通知を受けた労働者のうち、高ストレス者として選定され、面接指導を受ける必要があると実施者が認めた労働者から申出があった場合は、事業者は、当該労働者に対して、医師による面接指導を実施することになっています。

推奨

- ▶ 結果通知時に医師面接の意義と手順を個別に説明することが良いでしょう。知的障害等のある労働者に分かりやすい説明資料を準備します。
- ▶ 知的障害等のある労働者は、自分の意思を他人に伝えることが苦手な人が多いので、その点の配慮を心がける必要があります。

ヒント

- ▶ 通常の産業保健の窓口が整備されていれば、そちらの利用も合わせて説明することも考えられます。
- ▶ ストレスチェック制度実施マニュアルでは、「事業者は、ストレスチェック結果の通知を受けた労働者に対して、相談の窓口を広げ、相談しやすい環境を作ることで、高ストレスの状態では放置されないようにする等適切な対応を行う観点から、日常的な活動の中で当該事業場の産業医等が相談対応を行うほか、産業医等と連携しつつ、保健師、看護師若しくは精神保健福祉士又は産業カウンセラー若しくは臨床心理士等の心理職が相談対応を行う体制を整備することが望ましい。」とされています。

2) 医師による面接指導について

推奨

- ▶ 可能なら、障害に対する知識を持つ医師に面接指導を依頼しましょう。
- ▶ 面接する医師が障害に対する知識が不十分な場合には、実施者から、障害特性等、面接対象者に合わせた留意事項を事前に説明しても良いでしょう。
- ▶ 面接を行う医師は、専門用語は使わず、早口にならないようにゆっくり話を聞くことが良いでしょう。

- ▶ また、面接を行う医師は、本人が必要以上に不安を持ちやすいことに留意するようにします。医師と会うだけで精神的に不安定になってしまう者もいることを覚えておきましょう。

ヒント

- ▶ かかりつけ医がいれば、その医師に医師面接をしてもらうことも考えられます。また職場環境に関する事項をあらかじめかかりつけ医が閲覧できるようにすることも円滑な面接指導に役立つでしょう。

5 ストレスチェック結果の集団ごとの集計・分析について

事業者は、実施者に、ストレスチェック結果を一定規模の集団ごとに集計・分析させます。事業者は、集団ごとの集計・分析の結果を勘案し、必要に応じて、適切な措置を講じることが努力義務になっています。

推奨

- ▶ 集団分析の際に、差別等が起こらないよう配慮が必要です。そのため、知的障害等のある労働者のデータもできるだけ全体の集計には含めるようにします。
- ▶ 集計結果には知的障害等のある労働者が含まれること、およびその他配慮したことがあれば記載するようにします。

ヒント

- ▶ 以上を原則としながら、目的によっては知的障害等のある労働者のデータを別途にした集団分析を追加で行う場合もあります。
- ▶ あるいは、知的障害等のある労働者のデータは、そのみも集団分析し役立てることも考えられます。
- ▶ 職場で、対象者に応じて、通常版の職業性ストレス簡易調査票と、本マニュアルで推奨している「ストレスチェック質問票（2 択版イラスト付き）」を一緒に使用した場合、2つの調査票の結果を一緒にして集団分析をすることはできません。

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】

- 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 えを 1 つ えら んでください
1	 ひじょう 非常にたくさんの仕事を しなければならない	 そう  まあ そう  やや  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}仕事についてうかがいます。 ^{もっと}最も ^つあてはまるものに○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	 ひじょう ^{しごと} 非常にたくさんの仕事を しなければならない	 そうだ	 まあ そうだ	 やや ちがう	 ちがう

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	 じかんない ^{しごと} 時間内に仕事が ^{しより} 処理しき れない	 そうだ	 まあ そうだ	 やや ちがう	 ちがう

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	 いっしょうけんめいはたら ^{いっしょうけんめい} 一生懸命働かなければ ならない	 そうだ	 まあ そうだ	 やや ちがう	 ちがう

A あなたの^{しごと}仕事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つえら 選んでください			
4	 かなり^{ちゅうい}注意を^{しゅうちゅう}集中する ひつよう 必要がある				

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			
5	 こうど^{ちしき}高度の知識や^{ぎじゆつ}技術が^{ひつよう}必要 なむずかしい^{しごと}仕事だ				

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			
6	 きんむ^じ勤務時^{かんちゅう}間中はいつも しごと 仕事の^{かんが}ことを考^{かんが}えてい なければならない				

A あなたの^{しごと}仕事についてうかがいます。最^{もっと}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	 からだを^{だいへん}大変よくつか^{つか}う しごと 仕事だ				

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			
8	 じぶん^{じぶん}自分のペースでしごと^{しごと}仕事ができる				

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			
9	 じぶん^{じぶん}自分でしごと^{しごと}仕事の順^{じゅんばん}番・やり かた^{かた}き^き方を決めることができる				

A あなたの^{しごと}仕事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つえら 選んでください			
10	 ^{しよくば} 職場の ^{しごと} 仕事の方針に ^{ほうしん} 自分 ^{いけん} の意見を ^{はんえい} 反映できる				

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			
11	 ^{じぶん} 自分の ^{ぎのう} 技能や ^{ちしき} 知識を ^{しごと} 仕事 ^{つか} で使うことが ^{すく} 少ない				

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			
12	 ^{わたし} 私の ^ぶ 部署内で ^{いけん} 意見のく ^{ちが} い違いがある				

A あなたの^{しごと}仕事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つえら 選んでください			
13	 わたし ^{ぶしよ}私の ^た部署と ^{ふしよ}他の部署と はうまが^あ合わない				

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			
14	 わたし ^{しよくば}私の ^{ふんいき}職場の雰囲気は ^{ゆうこうてき}友好的である				

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			
15	 わたし ^{しよくば}私の ^{さぎょう かんきよう}職場の作業環境 (^{そうおん}騒音、^{しょうめい}照明、^{おんど}温度、^{かんき}換気 など) はよくない				

A あなたの^{しごと}仕事についてうかがいます。^{もっと}最もあてはまるものに○を^つ付けてください。

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	 ^{しごと} 仕事の内容は ^{ないよう} 自分に ^{じぶん} 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	 ^{はたら} 働 ^き がいのある ^{しごと} 仕事だ				

B ^{さいきん}最近^{げつかん}1 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つえら 選んでください			
1	 かっ き 活気がわいてくることが				

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	 げん き 元気がいっぱいなことが				

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	 い き 生き生きすることが				

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つえら 選んでください
4	 ^{いか} 怒りを ^{かん} 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 

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	 ^{ないしんはらだ} 内心腹立 ^{たしい} たしい ^{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つえら 選んでください
6	 ^{イライラ} イライラ ^{している} している ^{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^{げつかん}1 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つえら 選んでください
7	 ひどく ^{つか} 疲れたことが	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つえら 選んでください
8	 へとへとなことが	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つえら 選んでください
9	 だるいことが	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

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つえら 選んでください			
10		き 気がはりつめていること が				

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		ふあん 不安なことが				

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		おちつ 落ち着かないことが				

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つえら 選んでください			
13		ゆううつなことが				

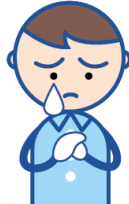
ばんごう 番号	しつもん 質問		こた 答えを1つえら 選んでください			
14		なに 何をするのもめんどろ 面倒なことが				

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

B ^{さいきん}最近^{げつかん}1 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つえら 選んでください			
16		きぶんは 気分が晴れないことが				

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		しごと 仕事を手につかないことが				

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			
18		かな 悲しいと感じることが				

B ^{さいきん}最近^{げつかん}1 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^つあてはまるものに○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			
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つえら 選んでください			
20	 からだのふしぶしが痛むことが				

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			
21	 あたまが重かったり頭痛がすることが				

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	こたえを1つえら 答えを1つ選んでください			
22	 ^{くびすじ} 首筋や ^{かた} 肩がこることが				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こたえを1つえら 答えを1つ選んでください			
23	 ^{こし} 腰が ^{いた} 痛いことが				

ばんごう 番号	しつもん 質問	こたえを1つえら 答えを1つ選んでください			
24	 ^め 目が ^{つか} 疲れることが				

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つえら 選んでください			
25		どうき ^{いきぎ} 動悸や息切れがすることが				

ばんごう 番号	しつもん 質問		こた 答えを1つえら 選んでください			
26		いちょう ^{ぐあい} 胃腸の具合が悪いことが				

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			
27		しょくよく ^{しょくよく} 食欲がないことが				

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つえら 選んでください			
28		べんび ^{げり} 便秘や下痢をすることが				

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			
29		よく ^{ねむ} 眠れないことが				

C あなたの^{まわ}周りの方々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。

^{つき} ^{ひと}次の人たちはどのくらい^{きがる}気軽に^{はなし}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	 ^{じょうし} 上司は、どのくらい ^{きがる} 気軽に ^{はなし} 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			
2	 ^{しょくば} 職場の ^{どうりやう} 同僚は、どのくら ^{きがる} い気軽に ^{はなし} 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			
3	 ^{はいぐうしゃ} 配偶者、 ^{かぞく} 家族、 ^{ゆうじんどう} 友人等は、 ^{きがる} どのくらい気軽に ^{はなし} 話 がで きますか？				

あなたが^{こま}困った^{とき}時、次の人たちはどのくらい^{たよ}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	 あなたが^{こま}困った^{とき}時、^{じょうし}上司は、 どのくらい^{たよ}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			
5	 あなたが^{こま}困った^{とき}時、^{しょくば}職場の ^{どうりやう}同僚は、どのくらい^{たよ}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			
6	 あなたが^{こま}困った^{とき}時、 ^{はいぐうしゃ}配偶者、^{かぞく}家族、^{ゆうじんどう}友人等は、 どのくらい^{たよ}頼りになりますか？				

あなたの^{こじんてき もんだい}個人的な問題を^{そうだん}相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？
^{つき} ^{ひと}

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	 あなたの^{こじんてき もんだい}個人的な問題を ^{そうだん}相談したら、^{じょうし}上司は、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			
8	 あなたの^{こじんてき もんだい}個人的な問題を ^{そうだん}相談したら、^{しょくば どうりやう}職場の同僚 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			
9	 あなたの^{こじんてき もんだい}個人的な問題を ^{そうだん}相談したら、^{はいぐうしゃ かぞく}配偶者、家族、 ^{ゆうじんどう}友人等は、どのくらいきい てくれますか？				

D ^{まんぞくど}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} 仕事に ^{まんぞく} 満足だ	まんぞく まあまんぞく ややひまんぞく ひまんぞく

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} 家庭生活に ^{まんぞく} 満足だ	まんぞく まあまんぞく ややひまんぞく ひまんぞく

^{しつもん}質問は以上ですべて ^{しゅうりょう}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疾病臨床研究事業費補助金「多様な労働者がストレスチェックを受検するにあ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。

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		

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} 私は、とてもたくさんの ^{しごと} 仕事をしなければならない		
1	^{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} 私は、 ^{しごと} 仕事がたくさんあって、 ^{じかんない} 時間内に ^{しごと} 仕事 ^お が終わらない		
2	^{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} 私は、 ^{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} 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^{わたし} 私 は、^{しごとちゅう} 仕事 中はミスがないようにとても^き 気をつける^{ひつよう} 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^{わたし} 私 の^{しごと} 仕事 は ^{むずか} 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^{わたし} 私 は、^{しごとちゅう} 仕事 中、^{しごと} 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} 私 ^{しごと} の仕事は、 ^{うご} からだを動かすことが ^{おお} 多い		
7	^{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} 私は、 ^{じぶん} 自分のペースで ^{しごと} 仕事ができる		
8	^{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} 私は、 ^{しごと} 仕事の ^{じゅんばん} 順番ややり方を ^{かた} 自分で ^き 決めることができる		
9	^{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

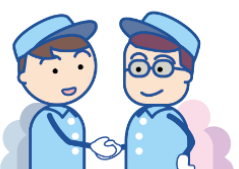
A あなたの^{しごと}仕事について、あてはまるものに○を付けてください。

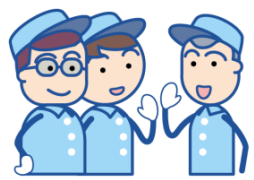
10	わたし^{わたし}私 は、仕事のやり方^{かた}に自分^{じぶん}の考え^{かんが}を取り入れてもらえる みぎ^{みぎ}右から1つ選^{えら}んで、○をつけて下^{くだ}さい	 そうだ	 ちがう
----	---	--	--

11	わたし^{わたし}私 は、自分^{じぶん}が覚えたこと^{おぼ}を仕事で使うことが少ない 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
----	---	---	---

12	わたし^{わたし}私 は、職場^{しょくば}の人^{ひと}と意見^{いけん}が合わない 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
----	--	--	--

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} しょくば ^{ひと} ひと 私 の職場の人と、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} 下さい	 そうだ	 ちがう

	わたし ^{しよくば} しょくば ^{ひと} ひと 私 の職場の人たちは、仲が ^{なか} よい		
14	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 ^{はたら} はたら ^{ばしょ} ばしょ 私 の働いている場所は、環 境が自分に合っていない（うるさい、暗い、寒い、暑 い、 ^{くうき} 空気が ^{わる} 悪い）		
15	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} 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^{げつかん}1 か月間の^{じょうたい}あなたの状態について、あてはまるものに○を付けてください。

^{わたし} 私は、 ^{かっき} 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} 私は、 ^{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} 私は、 ^{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^{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、 ^{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^つ付けてください。

^{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^{げつかん}1 か月間の^{じょうたい}あなたの状態について、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 んで、○をつ けて^{くだ}下さい  なかった  あった

	^{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 んで、○をつ けて^{くだ}下さい  なかった  あった

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

	^{わたし} 私は、ゆううつなことが		
13	^{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、 ^{なに} 何をするのも ^{めんどろ} 面倒なことが		
14	^{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、 ^{ものごと} 物事に ^{しゅうちゅう} 集中できないことが		
15	^{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^{げつかん}1 か月間の^{じょうたい}あなたの状態について、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 ^て 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^{げつかん}1 か月間の^{じょうたい}あなたの状態について、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 ^{いた} ふしづしが痛むことが			
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 ^{おも} 重かったり ^{ずつう} 頭痛がすることが			
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^{じょうたい}あなたの状態について、あてはまるものに○を付けてください。

^{わたし} 私は、 ^{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^{じょうたい}状態について、あてはまるものに○を^う付けてください。

	^{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 ^{くる} 苦しくなったりすることが		
25	^{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、 ^{いちよう} 胃腸の ^{ぐあい} 具合が ^{わる} 悪いことが		
26	^{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、 ^{しょくよく} 食欲がないことが		
27	^{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^つ付けてください。

	^{わたし} 私は、 ^{べんぴ} 便秘や ^{げり} 下痢をすることが		
28	^{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、よく ^{ねむ} 眠れないことが		
29	^{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

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。

わたしは、上司（支援員、スタッフ）となんでも話ができる		
1 右から1つ選 んで、○をつ けて下さい	 そうだ	 ちがう

わたしは、職場の仲間となんでも話ができる		
2 右から1つ選 んで、○をつ けて下さい	 そうだ	 ちがう

わたしは、家族や友達となんでも話ができる		
3 右から1つ選 んで、○をつ けて下さい	 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 こま 私 が困ったとき、上司（支援員、スタッフ）は助けてくれる		
4	みぎ 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 こま 私 が困ったとき、職場の仲間は助けてくれる		
5	みぎ 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 こま 私 が困ったとき、家族や友達は助けてくれる		
6	みぎ 右から1つ選 んで、○をつ けてくだ 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、私が、仕事以外のことを相談したら、上司（支援員、スタッフ）は話をきいてくれる	7 みぎ 右から1つ選 んで、○をつ けて下さい	 そうだ	 ちがう
---	---	--	--

わたし、私が、仕事以外のことを相談したら、職場の仲間は話をきいてくれる	8 みぎ 右から1つ選 んで、○をつ けて下さい	 そうだ	 ちがう
--	---	---	---

わたし、私が、仕事以外のことを相談したら、家族や友達は話をきいてくれる	9 みぎ 右から1つ選 んで、○をつ けて下さい	 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			
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 いが い せい かつ} 私は、仕事以外の生活に満足している			
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

^{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。お疲れ様でした。

この質問票は、厚生労働省労働災害疾病臨床研究事業費補助金「多様な労働者がストレスチェックを受検するにあ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。

3 職業性ストレス簡易調査票の各項目の解説

本項では、職業性ストレス簡易調査票の各項目について、意味内容の解説をしています。知的障害等のある労働者が、職業性ストレス簡易調査票の質問の意味の理解が難しい場合に、支援員が回答をサポートされると思います。その際に、支援員による説明のばらつきを少なくするための参考としていただくことを念頭に、本解説を作成しています。実際に説明するときは、抽象的な表現は避けて、できるだけ具体的に説明するようにしましょう。

A

A. 仕事のストレス要因に関する質問

ストレスの原因となる仕事の状況について質問します。質問は全17項目で、それぞれの項目は4択（1. そうだ、2. まあそうだ、3. ややちがう、4. ちがう）で質問されています。項目1から7、11から13、15は、点数が高いほどストレスが高くなることを想定しています。それ以外の項目8、9、10、14、16、17は、点数が低いほどストレスが低くなることを想定しています。得点の計算方法については「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル（厚生労働省、2015）」をご参照下さい。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150507-1.pdf>

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない ----- 1 2 3 4

仕事の量的な負担感についての質問です。仕事の量を本人が多すぎると感じているとストレスが高くなることを前提にしています。あくまで「本人がどう感じているか」という主観的なもので、客観的である必要はありません。

2. 時間内に仕事が処理しきれない ----- 1 2 3 4

仕事の量的な負担感についての質問です。物理的に仕事の量が多く、定時間内に終わることができない、または、残業をせざる得ない状況です。そのような状況は、本人の処理できる仕事量以上の仕事をしていることになり、ストレスが高くなると考えられます。

3. 一生懸命働かなければならない ----- 1 2 3 4

仕事の量的な負担感についての質問です。ここでの「一生懸命」というのは、ストレスが高くなることを想定していて、前向きな意味ではなく、「やらされている」という後ろ向きな意味で使われています。

4. かなり注意を集中する必要がある----- 1 2 3 4

仕事の質的な負担感についての質問です。仕事の内容が本人にとって高度であったり、難しかったりする場合には、必要以上に仕事に集中する必要があります。この質問ではそのような状況を想定しています。

5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ ----- 1 2 3 4

仕事の質的な負担感についての質問です。高度な知識や技術が必要な難しい仕事は、やりがいにもなる反面、精神的なストレスにもなります。この質問は、肯定的な問いではなく、その状況を本人が否定的に感じていることを想定しています。

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 ----- 1 2 3 4

仕事の質的な負担感についての質問です。ストレス軽減の点から、工作中も同僚と雑談をしたり、飲食したりするなど、定期的な気分転換が必要です。この質問は、そのような気分転換を勤務時間中できないということを想定しています。

7. からだを大変よく使う仕事だ ----- 1 2 3 4

仕事の身体的な負担感についての質問です。重量物を取り扱う、工事現場の作業、工場内を動き回る、長時間の立位での作業など、肉体的な負担が大きい仕事は、精神的なストレスになることを想定しています。

8. 自分のペースで仕事ができる ----- 1 2 3 4

仕事のコントロール度合いについての質問です。例えば、ライン作業をしていて、前工程、後工程を意識して仕事をしなければならない状態は、自分のペースで仕事ができない状態です。自分のペースで仕事ができない状態は、精神的なストレスが高くなります。

9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる ----- 1 2 3 4

仕事のコントロール度合いについての質問です。上司や同僚から逐一、仕事のやり方について指示をされる状態は、とても仕事がやりづらく、ストレスが高くなることを想定しています。障害の特性によっては、逐一指示をされることが好ましい状況もあります。

10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる----- 1 2 3 4

仕事のコントロール度合いについての質問です。職場の仕事全体の方向性に、自分の意見を取り入れてもらえているかを聞いています。自分の意見を職場で取り入れてもらえると、

仕事のコントロール度は高く、ストレス度合いが低いと考えられます。障害の特性によっては、自分の考えや意見を求めらるほうがストレスを感じてしまう場合もあります。

11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない-----1 2 3 4

技能の活用度合いについての質問です。仕事をしていて、自分が持つスキルや知識を活用できているかを聞いています。自分の仕事のスキルや知識が活用されていると、ストレス度合いが低いと考えられます。

12. 私の部署内で意見のくい違いがある-----1 2 3 4

職場内の対人関係についての質問です。自分の部署（チーム）の中で、自分の意見と周囲の人の意見の衝突があったり、行き違いがあったりするかどうかについて聞いています。職場内の対人関係が良好だと、ストレス度合いが低いと考えられます。

13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない-----1 2 3 4

職場内の対人関係についての質問です。自分の部署（チーム）が他の部署（チーム）と意見が合わなかったり、衝突があったりするかどうかについて聞いています。職場内の対人関係が良好だと、ストレス度合いが低いと考えられます。

14. 私の職場の雰囲気は友好的である-----1 2 3 4

職場内の対人関係についての質問です。自分の職場の仲間同士の雰囲気（ムード）が良好かという職場内の対人関係について聞いています。対人関係が良好だと、ストレス度合いが低いと考えられます。

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--1 2 3 4

自分の職場の物理的な作業環境についての質問です。職場環境が良好だとストレス度合いが低いと考えられます。

16. 仕事の内容は自分にあっている-----1 2 3 4

仕事の適性度合いについての質問です。自分の仕事の内容が、自分の得意なことや自分ができることと一致しているかを聞いています。仕事の適性度が高いとストレス度合いが低いと考えられます。

17. 働きがいのある仕事だ----- 1 2 3 4

仕事の働きがいについての質問です。仕事をしていてやりがいを感じているかどうかを聞いています。働きがいの度合いが高いと、ストレス度合いが低いと考えられます。



B. 心身のストレス反応に関する質問

心理的な負担による心身の自覚症状について質問します。心理的ストレス反応の尺度は5つで、ポジティブな心理的反応の尺度として活気（1～3）、ネガティブな心理的反応の尺度としてイライラ感（4～6）、疲労感（7～9）、不安感（10～12）、抑うつ感（13～18）があります。身体的ストレス反応は身体愁訴について11項目（19～29）で測定します。どの項目も自覚症状を端的に質問しているため、項目ごとの解説はありません。類似した質問について、意味の違いにこだわり過ぎずに思うままに回答するように促して下さい。得点の計算方法については「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル（厚生労働省、2015）」をご参照下さい。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150507-1.pdf>



C. 職場の上司、同僚、家族からの支援に関する質問

ストレス反応に影響を与えるその他の要因として、職場の上司、同僚、および職場外の身近な人（配偶者、家族、友人等）からのサポートの程度について、4 択（1. 非常に、2. かなり、3. 多少、4. 全くない）で質問します。質問は全 9 項目で、以下の 3 つの質問について、「上司」、「職場の同僚」、「配偶者、家族、友人等」の 3 つにそれぞれ回答します。

教示文：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○をつけてください。

回答選択肢：1. 非常に、2. かなり、3. 多少、4. 全くない、の 4 択

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

- | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|
| 1. 上司 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 職場の同僚 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 配偶者、家族、友人等 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

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 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 職場の同僚 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 配偶者、家族、友人等 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

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？

- | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|
| 7. 上司 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 職場の同僚 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 配偶者、家族、友人等 ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

- (1)「次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？」については、自分が職場の上司、同僚、および職場外の身近な人である配偶者、家族、友人等と、どのくらい気軽に（気兼ねなく、楽に）話ができるかについて聞いています。

(2)「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？」については、自分の職場の上司、同僚、および職場外の身近な人である配偶者、家族、友人等は、自分が困ったときにどのくらい頼りになるか（助けになるか）について聞いています。

(3)「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？」については、自分の職場の上司、同僚、および職場外の身近な人である配偶者、家族、友人等は、自分の個人的な問題を相談したらどのくらい話を聞いてくれるかについて聞いています。



知的障害等のある労働者の ストレスチェック制度実施に関する 運用マニュアル

このマニュアルは、厚生労働省労災疾病臨床研究事業費補助金「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」により作成されました。