

家族による労働者の疲労蓄積度チェックリスト

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

ご家族の最近の様子について、あなたから見た感じをお答え下さい。

1. 最近1か月の疲労・ストレス症状

その方について、各質問に対し、最も当てはまる項目の□にレを付けてください。

(あなたから見て判定の難しい項目については、「ほとんどない」にレを付けてください。)

	0 点	1 点	3 点
1. イライラしているようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
2. 不安そうだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
3. 落ち着かないようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
4. ゆうつそうだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
5. 体の調子が悪そうだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
6. 物事に集中できないようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
7. することに間違いが多いようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
8. 強い眠気に襲われるようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
9. やる気が出ないようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
10. へとへとのようだ(運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
11. 朝起きた時、疲れが残っているようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある
12. 以前とくらべて、疲れやすいようだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> よくある

各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

2. 最近1か月間の働き方と休養

その方について、当てはまる項目の□全てにレを付けてください。

<input type="checkbox"/> 1. ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する(※1)
<input type="checkbox"/> 2. 休日も仕事に出かけることが多い
<input type="checkbox"/> 3. 家に仕事を持ち帰ることが多い
<input type="checkbox"/> 4. 宿泊を伴う出張が多い
<input type="checkbox"/> 5. 仕事のことで悩んでいるようだ
<input type="checkbox"/> 6. 睡眠時間が不足しているように見える
<input type="checkbox"/> 7. 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ
<input type="checkbox"/> 8. 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ
<input type="checkbox"/> 9. 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない

※1:夜勤等の勤務形態の方は、仕事のため家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

レを付けた項目の数 合計 _____ 個