

職業性ストレス簡易調査票

最近1ヵ月のあなたの状態についてうかがいます。

心理的ストレス反応 (A 1)			
1	活気がわいてくる	はい	いいえ
2	元気がいっぱいだ	はい	いいえ
3	生き生きする	はい	いいえ
4	怒りを感じる	はい	いいえ
5	内心腹立たしい	はい	いいえ
6	イライラしている	はい	いいえ
7	ひどく疲れた	はい	いいえ
8	へとへとだ	はい	いいえ
9	だるい	はい	いいえ
10	気が張りつめている	はい	いいえ
11	不安だ	はい	いいえ
12	落ち着かない	はい	いいえ
13	ゆううつだ	はい	いいえ
14	何をするのも面倒だ	はい	いいえ
15	物事に集中できない	はい	いいえ
16	気分が晴れない	はい	いいえ
17	仕事が手につかない	はい	いいえ
18	悲しいと感じる	はい	いいえ
身体的ストレス反応 (A 2)			
19	めまいがする	はい	いいえ
20	体のふしづしが痛む	はい	いいえ
21	頭が重かったり頭痛がする	はい	いいえ
22	首筋や肩がこる	はい	いいえ
23	腰が痛い	はい	いいえ
24	目が疲れる	はい	いいえ
25	動悸や息切れがする	はい	いいえ
26	胃腸の具合が悪い	はい	いいえ
27	食欲がない	はい	いいえ
28	便秘や下痢をする	はい	いいえ
29	よく眠れない	はい	いいえ

まとめ (各項目ごとの個数)

心理的ストレス反応 (A 1)	個	男 14 個、女 13 個以上で要チェック
身体的ストレス反応 (A 2)	個	男 5 個、女 6 個以上で要チェック