

〒177-0033
練馬区高野台2-23-20

株式会社〇〇〇

初マ 様
練馬 太郎 様

ID No. 123456



ストレスチェック 仕事のストレス回答シート

ストレスチェックは、ご自身のストレスの程度を把握し、心の健康管理にお役立ていただくことを目的にしています。
本紙裏面にある質問への回答に基づいて、ストレスの特徴や傾向を示した結果（ストレスプロフィール）を作成し、後日お届けします。

*** このシートへの回答は、義務ではありません。**

個人情報の取扱いについて

- ・本紙に記載・記入された個人情報は、ストレスチェックの実施に関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
- ・ストレスチェックの回答内容および結果は、ご本人の同意を得ず事業者（会社等）側に提供されることはありません。なお、実施者及び実施事務従事者はストレスチェック事務に従事するため個人情報を知り得る立場ですが、労働安全衛生法の規定により守秘義務が課せられています。

- | | | | |
|-----------|------------------|-----|-------|
| ● 実施者 | ： 練馬区医師会医療健診センター | 医師 | 〇〇〇〇〇 |
| ● 共同実施者 | ： 株式会社〇〇〇 | 産業医 | □□ 様 |
| ● 実施事務従事者 | ： 株式会社〇〇〇 | △△課 | ■ 様 |

- **上記の個人情報の取り扱いについて同意し、ストレスチェックを受けられますか？**

はい・いいえのいずれかに✓してください。

はい いいえ

記入日： 平成 年 月 日

ご署名：

⇒ 「はい」に✓の方は、裏面の質問にご回答ください。

【参考】厚生労働省ストレスチェック関連ホームページ：
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>

事業所番号コード：1000123

株式会社 ○○○

初マ 知

氏名：練馬 太郎

部署コード：000

ABC

男性 平成29年11月22日 123歳（年度末年齢）

ID123456

※ 上記の内容に誤りがないかご確認ください。

記入例

良い例 ■ 悪い例 □ ✓ / ✗

回答記入日

平成 年 月 日

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまる□1つを鉛筆で塗りつぶしてください。

	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
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
2 時間内に仕事処理しきれない	1	2	3	4
3 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4 かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
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
6 勤務時間中はいつも仕事の事を考えていなければならない	1	2	3	4
7 からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9 自分で仕事の順番・やり方を決めすることができる	1	2	3	4
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
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
12 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1	2	3	4
14 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
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
16 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

B 最近1か月のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまる□1つを鉛筆で塗りつぶしてください。

	なほかつた	あつた	あつたとき	しばしばあつた	いほとんどあつた
1 活気がわいてくる	1	2	3	4	
2 元気がいっぱいだ	1	2	3	4	
3 生き生きする	1	2	3	4	
4 怒りを感じる	1	2	3	4	
5 内心腹立たしい	1	2	3	4	
6 イライラしている	1	2	3	4	
7 ひどく疲れた	1	2	3	4	
8 へとへとだ	1	2	3	4	
9 だるい	1	2	3	4	
10 気がはりつめている	1	2	3	4	
11 不安だ	1	2	3	4	
12 落ち着かない	1	2	3	4	
13 ゆううつだ	1	2	3	4	
14 何をするのも面倒だ	1	2	3	4	

B 最近1か月のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまる□1つを鉛筆で塗りつぶしてください。

	なほかつた	あつた	あつたとき	しばしばあつた	いほとんどあつた
15 物事に集中できない	1	2	3	4	
16 気分が晴れない	1	2	3	4	
17 仕事が手につかない	1	2	3	4	
18 悲しいと感じる	1	2	3	4	
19 めまいがする	1	2	3	4	
20 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4	
21 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4	
22 首筋や肩がこる	1	2	3	4	
23 腰が痛い	1	2	3	4	
24 目が疲れる	1	2	3	4	
25 動悸や息切れがする	1	2	3	4	
26 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4	
27 食欲がない	1	2	3	4	
28 便秘や下痢をする	1	2	3	4	
29 よく眠れない	1	2	3	4	

C あなたの周りの方々にについてうかがいます。最もあてはまる□1つを鉛筆で塗りつぶしてください。

	非常に	かなり	多少	全くない
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

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

D 満足度についてうかがいます。最もあてはまる□1つを鉛筆で塗りつぶしてください。

	満足	まあ満足	やや不満足	不満足
1 仕事に満足だ	1	2	3	4
2 家庭生活に満足だ	1	2	3	4

⇒ 最後に、正しく記入されていることを確認してください。重複回答や記入漏れがあると結果が出ません。