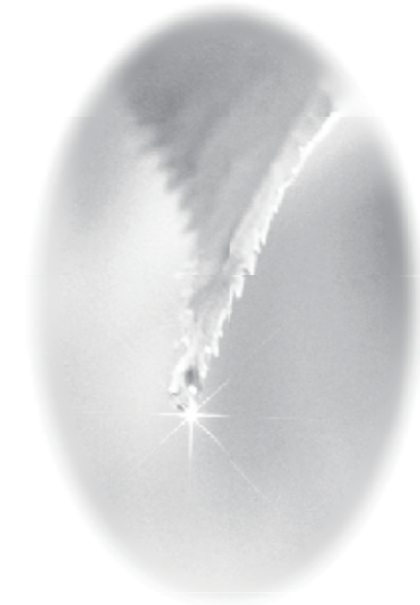


MENTAL HEALTH

職業性ストレス簡易調査票

CHECK



③あなたの周りの方々にについてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

イ. 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか	非常に	かなり	多少	全くない
1. 上司				
2. 職場の同僚				
3. 配偶者、家族、友人等				

ロ. 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？

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

ハ. 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？

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

ニ. 満足度について	満足	まあ満足	やや不満足	不満足
1. 仕事に満足だ				
2. 家庭生活に満足だ				

④心の健康の問題について何か相談したいことがありますか？
該当する項目番号に を記入してください。

- 1. 相談したいことはない
- 2. 相談したいことはあるが今すぐ相談しようとは思わない
- 3. 相談したいことがあり、今すぐ(例えば1ヶ月以内)にでも相談したい
- 4. その他 ()

お疲れさまでした。

後日、評価結果をご返送致します。

【必ずお読みください】

本調査は労働安全衛生法第66条の10項に基づく調査です。

第六十六条の十
事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師、保健師その他の厚生労働省令で定める者（以下この条において「医師等」という。）による心理的な負担の程度を把握するための検査を行わなければならない。

- ①回答したくない場合は未記入でもかまいません。
 - ※1 未記入の場合や記入漏れの場合は心理的な心の負担の評価判定がお返しできません。
 - ※2 ご自身の心の健康状態を把握するためにも出来る限り現在の状態をご回答下さい。
- ②ご回答いただいた方全員に現在のストレス状態等が分かる「ストレスプロフィール」（結果）をお返し致します。ご自身の心のセルフケアにお役立て頂けます。
- ③ご回答いただいた結果は、公衆衛生向上のための学術研究等に使用することがあります。但しそのデータは統計処理等に用いられるため個人が特定されることはありません。

上記記載についてご承諾頂ける場合は、調査票に該当するお答えをご記入のうえ、ご提出下さい。本調査票のご提出をもって上記、記載事項への同意とさせていただきます。ご承諾いただけない場合は、未記入のまま事業場の担当者までご返却下さい。

※本サービスは厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課「労働省 平成11年度作業関連疾患の予防に関する研究『労働場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書』成果物 2000」に基づき作成されております。

回収管理等に必要となりますので、必ずご記入下さい。

職場名	
氏名カナ	
氏名	

こころの健康づくり活動の流れ

近年、労働者の受けるストレスは拡大する傾向にあり、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者が6割を超える状況にあります。また、精神障害等に係る労災補償状況を見ると、請求件数、認定件数とも近年、増加傾向にあります。このような中で、心の健康問題が労働者、その家族、事業場及び社会に与える影響は、今日、ますます大きくなっており、事業場において、より積極的に心の健康の保持増進を図ることは、非常に重要な課題となっています。そのような背景の中、厚生労働省により事業場における労働者の心の健康の保持増進を図るため、事業者が行うことが望ましい基本的な措置の具体的実施方法を総合的に示した『労働者の心の健康の保持増進のための指針』が平成18年3月に発表されました。また、平成26年6月25日に公布された労働安全衛生法の一部を改正する法律により、2015年12月1日付でストレスチェックと面接指導の実施等を義務づける制度がスタートしました。

●こころの健康を保つために大切なこと

メンタルヘルスケアの基本は、自分自身で「心に負担がかかっていないか」に気づき、自分に合ったセルフケアを行うことが大切です。

当社では、改正労働安全衛生法のストレスチェック制度に基づき、従業員のメンタルヘルス不調を未然に防止すると共に、より快適な職場形成を目的として「職業性ストレス簡易調査」を実施致します。

この「職業性ストレス簡易調査」によってセルフケアを行うためのアドバイスが得られますので、皆様の心のセルフケアにお役立て下さい。



●「ストレスプロフィール(結果票)」をご回答者全員にお返し致します。

ストレスに対するセルフケアを上手に行いましょう!

ストレスへの心構え

ストレスは対外的(労働・生活)でも強いコンディションを維持する上で必要なエネルギーです。過度なストレスは心身の健康を損ない、ストレスに強い身体になります。また、仕事での「集中している状態」に達して適切な行動を遂行することが難しくなり、心の健康を害する可能性があります。

ストレスへの対処法

疲労から「情緒的ストレス反応」を起している場合、自分自身で対処することが大切です。ストレスに強い身体になります。また、仕事での「集中している状態」に達して適切な行動を遂行することが難しくなり、心の健康を害する可能性があります。

日常生活でできる基本的なこと

- 生活習慣や食生活を定める
- 十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする
- よく休む

余暇でできること

- 自然とふれあう
- 気持ちよく過ごす
- 趣味を楽しむ
- 家族と過ごす

リラクゼーション法

心地よいイメージを持つ

腹式の深呼吸

コミュニケーションをとりましょう!

気持ちを伝える

傾聴する

最も大切なことは「相談すること」!

一般的に、問題をひとりで抱え込んでしまう方は、ひとりで苦しめ続ける前に、上司・産業保健スタッフ・専門家に相互的に相談することをお勧めします。相談に当たっていただくだけでも、あなたの感情は以上にかんたります。

ストレスチェック結果票

氏名: 見本
部署: Type-c

心のセルフケアのアドバイスが提供されます!

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

It / What How / Where

あなたに合わせたセルフケアプログラムを見つけください。

ストレスプロフィール

このプログラムの活用方法

自分を知る

自分を知るには、自分の心身の反応を知る必要があります。ストレスによって起こる心身の反応や状態を知ることで、自分のストレスレベルを把握することができます。

自分を感じる

自分を感じるには、自分の心身の反応を知る必要があります。ストレスによって起こる心身の反応や状態を知ることで、自分のストレスレベルを把握することができます。

自分を感じる

自分を感じるには、自分の心身の反応を知る必要があります。ストレスによって起こる心身の反応や状態を知ることで、自分のストレスレベルを把握することができます。

自分を感じる

自分を感じるには、自分の心身の反応を知る必要があります。ストレスによって起こる心身の反応や状態を知ることで、自分のストレスレベルを把握することができます。

以下個人情報必ずご記入ください。

問診記入日	年	月	日	
会社名				
部署名・部課名				
個人番号又は、社員番号				
お名前(カナ)				
お名前(漢字)				
生年月日	年	月	日	生
性別	男	・	女	

以下の回答結果を基に、あなたへの評価票を作成します。内容は一切公表されませんので、正確にご記入下さい。

①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。

	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				
2. 時間内に仕事が処理しきれない				
3. 一生懸命働かなければならない				
4. かなり注意を集中する必要がある				
5. 高度な知識や技術が必要なむずかしい仕事だ				
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				
7. からだを大変よく使う仕事だ				
8. 自分のペースで仕事ができる				
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる				
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる				
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない				
12. 私の部署内で意見のくい違いがある				
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない				
14. 私の職場の雰囲気は友好的である				
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				
16. 仕事の内容は自分にあっている				
17. 働きがいのある仕事だ				

②最近1か月間のあなたの状態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。

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