

現行および新職業性ストレス簡易調査票の得点計算  
(2012/4/1 公開)

- 新職業性ストレス簡易調査票は、平成 21-23 年度厚生労働省厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事業「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」(主任研究者 川上憲人) の成果物です。
- セクションAからDまでは職業性ストレス簡易調査票(57 項目)です。セクションEからHまでの 23 項目を追加することで新職業性ストレス簡易調査票短縮版(80 項目)となります。
- 新職業性ストレス簡易調査票を利用した場合には、現行および新職業性ストレス簡易調査票の尺度得点の計算を以下のように統一することにしています。
- ✓ どの尺度についても、項目の合計得点を項目数で除して、点数が 1 から 4 点の間に分布するようにした。
- ✓ どの尺度についても、尺度得点は、高得点が望ましい状態を示すように点数を変換して示すことにした。
- 新職業性ストレス簡易調査票日本語の開発・妥当性検討結果は以下の論文に記載されています。
- ✓ Inoue A, Kawakami N, Shimomitsu T, Tsutsumi A, Haratani T, Yoshikawa T, Shimazu A, Odagiri Y. Development of a short version of the new brief job stress questionnaire. Ind Health. 2014;52(6):535-40. doi: 10.2486/indhealth.2014-0114.
- ✓ Inoue A, Kawakami N, Shimomitsu T, Tsutsumi A, Haratani T, Yoshikawa T, Shimazu A, Odagiri Y. Development of a short questionnaire to measure an extended set of job demands, job resources, and positive health outcomes: the new brief job stress questionnaire. Ind Health. 2014;52(3):175-89. doi:10.2486/indhealth.2013-0185
- この採点方法により計算された全国平均値を、判定基準の 1 つとして提供しています。  
<https://mental.m.u-tokyo.ac.jp/a/87>
- 新職業性ストレス簡易調査票についてさらに詳しい資料や解説は、事業場におけるメンタルヘルスサポートページをご覧ください：<https://mental.m.u-tokyo.ac.jp/a/87>

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○をつけてください。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
<b>仕事の量的負担 (3 項目)</b>				
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1 点	2 点	3 点	4 点
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1 点	2 点	3 点	4 点
3. 一生懸命働かなければならない	1 点	2 点	3 点	4 点
仕事の量的負担 = (項目 1 + 2 + 3) / 3				
<b>仕事の質的負担 (3 項目)</b>				
4. かなり注意を集中する必要がある	1 点	2 点	3 点	4 点

- |                                 |    |    |    |    |
|---------------------------------|----|----|----|----|
| 5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ         | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| 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点 | 2点 | 3点 | 4点 |
- 仕事の質的負担 = (項目 4 + 5 + 6) / 3

身体的負担度 (1項目)

- |                  |    |    |    |    |
|------------------|----|----|----|----|
| 7. からだを大変よく使う仕事だ | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
|------------------|----|----|----|----|
- 身体的負担度 = 項目 7

仕事のコントロール (3項目)

- |                           |    |    |    |    |
|---------------------------|----|----|----|----|
| 8. 自分のペースで仕事ができる          | 4点 | 3点 | 2点 | 1点 |
| 9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる | 4点 | 3点 | 2点 | 1点 |
| 10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる- | 4点 | 3点 | 2点 | 1点 |
- 仕事のコントロール = (項目 8 + 9 + 10) / 3

技能の活用 (1項目)

- |                           |    |    |    |    |
|---------------------------|----|----|----|----|
| 11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない- | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
|---------------------------|----|----|----|----|
- 技能の活用 = 項目 11

職場での対人関係 (3項目)

- |                        |    |    |    |    |
|------------------------|----|----|----|----|
| 12. 私の部署内で意見のくい違いがある-  | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| 13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| 14. 私の職場の雰囲気は友好的である-   | 4点 | 3点 | 2点 | 1点 |
- 職場での対人関係 = (項目 12 + 13 + 14) / 3

職場環境 (1項目)

- |                                     |    |    |    |    |
|-------------------------------------|----|----|----|----|
| 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点 | 2点 | 3点 | 4点 |
|-------------------------------------|----|----|----|----|
- 職場環境 = 項目 15

仕事の適性 (1項目)

- |                    |    |    |    |    |
|--------------------|----|----|----|----|
| 16. 仕事の内容は自分にあっている | 4点 | 3点 | 2点 | 1点 |
|--------------------|----|----|----|----|
- 仕事の適性 = 項目 16

働きがい (1項目)

- |                 |    |    |    |    |
|-----------------|----|----|----|----|
| 17. 働きがいのある仕事だ- | 4点 | 3点 | 2点 | 1点 |
|-----------------|----|----|----|----|
- 仕事の意義 = 項目 17

B. 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○をつけてください。

な	ほ	と	し	い	ほ
か	と	き	ば	つ	と
っ	ん	ど	し	も	ん
た	ど	き	ば	あ	と
	あ	あ	あ	あ	と
	っ	っ	っ	っ	と
	た	あ	あ	あ	と

<b>活気（3項目）</b>				
18. 活気がわいてくる	1点	2点	3点	4点
19. 元気がいっぱいだ	1点	2点	3点	4点
20. 生き生きする	1点	2点	3点	4点
活気 = (項目 18+19+20) / 3				
<b>イライラ感（3項目）</b>				
21. 怒りを感じる	4点	3点	2点	1点
22. 内心腹立たしい	4点	3点	2点	1点
23. イライラしている	4点	3点	2点	1点
イライラ感 = (項目 21+22+23) / 3				
<b>疲労感（3項目）</b>				
24. ひどく疲れた	4点	3点	2点	1点
25. へとへとだ	4点	3点	2点	1点
26. だるい	4点	3点	2点	1点
イライラ感 = (項目 24+25+26) / 3				
<b>不安感（3項目）</b>				
27. 気がはりつめている	4点	3点	2点	1点
28. 不安だ	4点	3点	2点	1点
29. 落ち着かない	4点	3点	2点	1点
不安感 = (項目 27+28+29) / 3				
<b>抑うつ感（6項目）</b>				
30. ゆうつだ	4点	3点	2点	1点
31. 何をするのも面倒だ	4点	3点	2点	1点
32. 物事に集中できない	4点	3点	2点	1点
33. 気分が晴れない	4点	3点	2点	1点
34. 仕事が手につかない	4点	3点	2点	1点
35. 悲しいと感じる	4点	3点	2点	1点
抑うつ感 = (項目 30+31+32+33+34+35) / 6				
心理的ストレス反応合計 = (項目 18~35 の合計) / 18				
<b>身体愁訴（11項目）</b>				
36. めまいがする	4点	3点	2点	1点
37. 体のふしぶしが痛む	4点	3点	2点	1点
38. 頭が重かったり頭痛がする	4点	3点	2点	1点
39. 首筋や肩がこる	4点	3点	2点	1点
40. 腰が痛い	4点	3点	2点	1点
41. 目が疲れる	4点	3点	2点	1点
42. 動悸や息切れがする	4点	3点	2点	1点
43. 胃腸の具合が悪い	4点	3点	2点	1点
44. 食欲がない	4点	3点	2点	1点

45. 便秘や下痢をする	4点	3点	2点	1点
46. よく眠れない	4点	3点	2点	1点
身体愁訴 = (項目 36~46 の合計) / 11				

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

	非常に	かなり	多少	全くない
<b>上司／同僚／家族・友人からのサポート (各3項目)</b>				
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
47. 上司	4点	3点	2点	1点
48. 職場の同僚	4点	3点	2点	1点
49. 配偶者、家族、友人等	4点	3点	2点	1点
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？				
50. 上司	4点	3点	2点	1点
51. 職場の同僚	4点	3点	2点	1点
52. 配偶者、家族、友人等	4点	3点	2点	1点
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？				
53. 上司	4点	3点	2点	1点
54. 職場の同僚	4点	3点	2点	1点
55. 配偶者、家族、友人等	4点	3点	2点	1点
上司の支援 = (項目 47+50+53) / 3				
同僚の支援 = (項目 48+51+54) / 3				
家族・友人の支援 = (項目 49+52+55) / 3				

D. 満足度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。

	満足	まあ満足	やや不満足	不満足
<b>仕事の満足度 (1項目)</b>				
56. 仕事に満足だ	4点	3点	2点	1点
仕事の満足度 = 項目 56				
<b>家庭の満足度 (1項目)</b>				
57. 家庭生活に満足だ	4点	3点	2点	1点
家庭の満足度 = 項目 57				

E. あなたのお仕事について、もう少し詳しくうかがいます。最もあてはまるものに○をつけてください。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や ち が う	ち が う
<b>情緒的負担 (1 項目)</b>				
58. 感情面で負担になる仕事だ 情緒的負担=項目 58	1 点	2 点	3 点	4 点
<b>役割葛藤 (1 項目)</b>				
59. 複数の人からお互いに矛盾したことを要求される 役割葛藤=項目 59	1 点	2 点	3 点	4 点
<b>役割明確さ (1 項目)</b>				
60. 自分の職務や責任が何であるか分かっている - 役割明確さ=項目 60	4 点	3 点	2 点	1 点
<b>成長の機会 (1 項目)</b>				
61. 仕事で自分の長所をのばす機会がある 成長の機会=項目 61	4 点	3 点	2 点	1 点

F. あなたの働いている職場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。

	そ う だ	ま あ そ う だ	や ち が う	ち が う
<b>経済・地位報酬 (1 項目)</b>				
62. 自分の仕事に見合う給料やボーナスをもらっている - 経済・地位報酬=項目 62	4 点	3 点	2 点	1 点
<b>尊重報酬 (1 項目)</b>				
63. 私は上司からふさわしい評価を受けている 尊重報酬=項目 63	4 点	3 点	2 点	1 点
<b>安定報酬 (1 項目)</b>				
64. 職を失う恐れがある 安定報酬=項目 64	1 点	2 点	3 点	4 点
<b>上司のリーダーシップ (1 項目)</b>				
65. 上司は、部下が能力をのばす機会を持てるように、取り計らってくれる 上司のリーダーシップ=項目 65	4 点	3 点	2 点	1 点
<b>上司の公正な態度 (1 項目)</b>				
66. 上司は誠実な態度で対応してくれる 上司の公正な態度=項目 66	4 点	3 点	2 点	1 点
<b>ほめてもらえる職場 (1 項目)</b>				
67. 努力して仕事をすれば、ほめてもらえる ほめてもらえる職場=項目 67	4 点	3 点	2 点	1 点

失敗を認める職場（1項目）

68. 失敗しても挽回（ばんかい）するチャンスがある職場だ  
失敗を認める職場＝項目 68

	4点	3点	2点	1点
--	----	----	----	----

G. あなたの働いている会社や組織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。

そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
-------------	-----------------------	-----------------------	-------------

経営層との信頼関係（1項目）

69. 経営層からの情報は信頼できる  
経営層との信頼関係＝項目 69

	4点	3点	2点	1点
--	----	----	----	----

変化への対応（1項目）

70. 職場や仕事で変化があるときには、従業員の意見が聞かれている  
変化への対応＝項目 70

	4点	3点	2点	1点
--	----	----	----	----

個人の尊重（1項目）

71. 一人ひとりの価値観を大事にしてくれる職場だ  
個人の尊重＝項目 71

	4点	3点	2点	1点
--	----	----	----	----

公正な人事評価（1項目）

72. 人事評価の結果について十分な説明がなされている  
公正な人事評価＝項目 72

	4点	3点	2点	1点
--	----	----	----	----

多様な労働者への対応（1項目）

73. 職場では、（正規、非正規、アルバイトなど）いろいろな立場の人が  
職場の一員として尊重されている  
多様な労働者への対応＝項目 73

	4点	3点	2点	1点
--	----	----	----	----

キャリア形成（1項目）

74. 意欲を引き出したり、キャリアに役立つ教育が行われている  
キャリア形成＝項目 74

	4点	3点	2点	1点
--	----	----	----	----

ワーク・セルフ・バランス（ネガティブ）（1項目）

75. 仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない  
ワーク・セルフ・バランス（ネガティブ）＝項目 75

	1点	2点	3点	4点
--	----	----	----	----

ワーク・セルフ・バランス（ポジティブ）（1項目）

76. 仕事でエネルギーをもらうことで、自分の生活がさらに充実している  
ワーク・セルフ・バランス（ポジティブ）＝項目 76

	4点	3点	2点	1点
--	----	----	----	----

H. あなたのお仕事の状況や成果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。

そ う だ	ま あ そ う だ	や や ち が う	ち が う
-------------	-----------------------	-----------------------	-------------

<アウトカム>

職場のハラスメント（1項目）

77. 職場で自分がいじめにあっている（セクハラ、パワハラを含む） - 1点 2点 3点 4点  
 職場のハラスメント=項目 77

職場の一体感（ソーシャル・キャピタル）（1項目）

78. 私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている - 4点 3点 2点 1点  
 職場の一体感=項目 78

ワーク・エンゲイジメント（2項目）

79. 仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる - 4点 3点 2点 1点

80. 自分の仕事に誇りを感じる 4点 3点 2点 1点

ワーク・エンゲイジメント=（項目 79+80）／2

参考：

対策領域別合計点の計算

仕事の負担合計=(量的負担+質的負担+身体的負担+対人関係+職場環境+情緒的負担+役割葛藤+ワーク・セルフ・バランス（ネガティブ）)/8.

作業レベル資源合計=(コントロール+仕事の適性+技能の活用+仕事の意義+役割明確さ+成長の機会)/6.

部署レベル資源合計=(上司サポート + 同僚サポート + 経済地位報酬 + 尊重報酬 + 安定報酬 + リーダーシップ + 上司の公正な態度 + ほめてもらえる職場 + 失敗を認める職場)/9.

事業場レベル資源=(経営層との信頼関係 + 変化への対応 + 個人の尊重 + 公正な人事評価 + 多様な労働者への対応 + キャリア形成 +ワーク・セルフ・バランス（ポジティブ）)/7.