

ストレスチェック 質問項目一覧

領域	尺度	満足度分析ラベル	質問項目
A.仕事について	仕事の量的負担	A1	1仕事量 非常にたくさんの仕事をしなければならない
		A2	2仕事量 時間内に仕事が処理しきれない
		A3	3仕事量 一生懸命働かなければならない
	仕事の質的負担	A4	4仕事質 かなり注意を集中する必要がある
		A5	5仕事質 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ
		A6	6仕事質 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
	身体的負担度	A7	7身体負担 からだを大変よく使う仕事だ
	仕事のコントロール度	A8	8裁量権 自分のペースで仕事ができる
		A9	9裁量権 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
		A10	10裁量権 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
	技能の活用度	A11	11技能活用 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
	職場の対人関係	A12	12対人関係 私の部署内で意見のくい違いがある
		A13	13対人関係 私の部署と他の部署とはうまく合わない
		A14	14対人関係 私の職場の雰囲気は友好的である
	職場環境	A15	15職場環境 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない
	仕事の適性度	A16	16適性度 仕事の内容は自分にあっている
	働きがい	A17	17働きがい 働きがいのある仕事だ
B.身体反応	活気	B18	活気がわいてくる
		B19	元気がいっぱいだ
		B20	生き生きする
	イライラ感	B21	怒りを感じる
		B22	内心腹立たしい
		B23	イライラしている
	疲労感	B24	ひどく疲れた
		B25	へとへとだ
		B26	だるい
	不安感	B27	気がはりつめている
		B28	不安だ
		B29	落ち着かない
	抑うつ感	B30	ゆううつだ
		B31	何をするのも面倒だ
		B32	物事に集中できない
		B33	気分が晴れない
		B34	仕事が手につかない
		B35	悲しいと感じる
	身体愁訴	B36	めまいがする
		B37	体のふしぶしが痛む
		B38	頭が重かったり頭痛がする
		B39	首筋や肩がこる
		B40	腰が痛い
		B41	目が疲れる
		B42	動悸や息切れがする
		B43	胃腸の具合が悪い
B44		食欲がない	
B45		便秘や下痢をする	
B46	よく眠れない		
C.周囲のサポート	上司からのサポート	C47	47上司サポート どのくらい気軽に話ができますか?(上司)
	同僚からのサポート	C48	48同僚サポート どのくらい気軽に話ができますか?(職場の同僚)
	家族や友人からのサポート	C49	49家族サポート どのくらい気軽に話ができますか?(配偶者、家族、友人等)
	上司からのサポート	C50	50上司サポート あなたが困った時、どのくらい頼りになりますか?(上司)
	同僚からのサポート	C51	51同僚サポート あなたが困った時、どのくらい頼りになりますか?(職場の同僚)
	家族や友人からのサポート	C52	52家族サポート あなたが困った時、どのくらい頼りになりますか?(配偶者、家族、友人等)
	上司からのサポート	C53	53上司サポート あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか?(上司)
	同僚からのサポート	C54	54同僚サポート あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか?(職場の同僚)
家族や友人からのサポート	C55	55家族サポート あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか?(配偶者、家族、友人等)	
D.満足度	仕事の満足度	D56	仕事に満足だ
	家庭の満足度	D57	57家庭満足 家庭生活に満足だ

ストレスチェック 質問項目一覧

領域	尺度		満足度分析ラベル	質問項目
E.仕事について	情緒的負担	E58	58情緒的負担	感情面で負担になる仕事だ
	役割葛藤	E59	59役割葛藤	複数の人からお互いに矛盾したことを要求される
	役割明確さ	E60	60役割明確さ	自分の職務や責任が何であるか分かっている
	成長の機会	E61	61成長の機会	仕事で自分の長所をのばす機会がある
F.職場について	経済・地位報酬	F62	62経済・地位報酬	自分の仕事に見合う給料やボーナスをもらっている
	尊重報酬	F63	63尊重報酬	私は上司からふさわしい評価を受けている
	安定報酬	F64	64安定報酬	職を失う恐れがある
	上司のリーダーシップ	F65	65上司のリーダーシップ	上司は、部下が能力を伸ばす機会を持てるように、取り計らってくれる
	上司の公正な態度	F66	66上司の公正な態度	上司は誠実な態度で対応してくれる
	ほめてもらえる職場	F67	67ほめてもらえる職場	努力して仕事をすれば、ほめてもらえる
	失敗を認める職場	F68	68失敗を認める職場	失敗しても挽回(ばんかい)するチャンスがある職場だ
G.会社や組織について	経営層との信頼関係	G69	69経営層との信頼関係	経営層からの情報は信頼できる
	変化への対応	G70	70変化への対応	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
	個人の尊重性	G71	71個人の尊重性	一人ひとりの価値観を大事にしてくれる職場だ
	公正な人事評価	G72	72公正な人事評価	人事評価の結果について十分な説明がなされている
	多様な労働者への対応	G73	73多様な労働者への対応	職場では、(正規、非正規、アルバイトなど)色々な立場の人が職場の一員として尊重されている
	キャリア形成	G74	74キャリア形成	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
	ワーク・セルフ・バランス(ネガティブ)	G75	75ワーク・セルフ・バランス(ネガティブ)	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(ポジティブ)	G76	76ワーク・セルフ・バランス(ポジティブ)	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	
H.仕事の状況や成果	職場のハラスメント	H77	77職場のハラスメント	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)
	職場の一体感(ソーシャル・キャピタル)	H78	78職場の一体感(ソーシャル・キャピタル)	私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている
	ワーク・エンゲイジメント	H79	79ワーク・エンゲイジメント	仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる
		H80	80ワーク・エンゲイジメント	自分の仕事に誇りを感じる