

ストレス調査表

圧力調査表

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○を付けてください。

A) 针对您的工作进行询问。请在最符合情况的选项下画“○”。

		そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
		的确如此	基本如此	稍有不同	不同
1	非常にたくさんの仕事をしなければならない 必须要做非常多的工作	1	2	3	4
2	時間内に仕事が処理しきれない 规定时间内工作无法处理完成	1	2	3	4
3	一生懸命働かなければならない 必须要努力工作	1	2	3	4
4	かなり注意を集中する必要がある 需要注意力相当集中	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 需要具备深层次知识和技术的高难度工作。	1	2	3	4
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 上班时间内必须要一直思考工作的事情	1	2	3	4
7	からだを大変よく使う仕事だ 非常耗费体力的工作	1	2	3	4
8	自分のペースで仕事ができる 可以按照自己的节奏进行工作	1	2	3	4
9	自分で仕事の順番・やり方を決めることができる 自己可以决定工作顺序和工作方法。	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 职场的工作方针能够反映自己的意见	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 工作中很少能运用到自己所具备的技能和知识	1	2	3	4
12	私の部署内で意見のくい違いがある 我部门内部有不同的意见	1	2	3	4
13	私の部署と他の部署とはうまが合わない 我所在的部门和其他部门之间有隔阂	1	2	3	4
14	私の職場の雰囲気は友好的である 我所在的职场氛围很友好	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 我所在的职场工作环境(噪音、照明、温度、通风等)不太好	1	2	3	4
16	仕事の内容は自分にあっている 工作内容适合自己	1	2	3	4
17	働きがいのある仕事だ 从事的是有价值的工作	1	2	3	4

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○を付けてください。

B) 针对您最近一个月的状态进行询问。请在最符合情况的选项下画“○”。

		ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどあった
		几乎没有	有时会有	经常会有	几乎都有
1	活気がわいてくる 活力四射	1	2	3	4
2	元気がいっぱいだ 精神饱满	1	2	3	4
3	生き生きする 生机勃勃	1	2	3	4
4	怒りを感じる 感到愤怒	1	2	3	4
5	内心腹立たしい 内心气愤	1	2	3	4
6	イライラしている 焦躁紧张	1	2	3	4
7	ひどく疲れた 非常疲倦	1	2	3	4
8	へとへとだ 筋疲力尽	1	2	3	4
9	だるい 慵懒倦怠	1	2	3	4

→つぎのページにつづく

→接下一页。

		ほとんどなかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどあった
		几乎没有	有时会有	经常会有	几乎都有
10	気がはりつめている 心情紧张	1	2	3	4
11	不安だ 惴惴不安	1	2	3	4
12	落着かない 无法平静	1	2	3	4
13	ゆううつだ 心情郁闷	1	2	3	4
14	何をするのも面倒だ 做任何事都感到麻烦	1	2	3	4
15	物事に集中できない 对什么事物都无法集中精力	1	2	3	4
16	気分が晴れない 心情灰暗	1	2	3	4
17	仕事が手につかない 不能专心工作	1	2	3	4
18	悲しいと感じる 感到伤感	1	2	3	4
19	めまいがする 头晕目眩	1	2	3	4
20	体のふしぶしが痛む 身体各处关节疼痛	1	2	3	4
21	頭が重かったり頭痛がする 头脑发沉或头痛	1	2	3	4
22	首筋や肩がこる 颈肩僵硬	1	2	3	4
23	腰が痛い 腰痛	1	2	3	4
24	目が疲れる 眼睛疲劳	1	2	3	4
25	動悸や息切れがする 心悸气短	1	2	3	4
26	胃腸の具合が悪い 肠胃状况不佳	1	2	3	4
27	食欲がない 没有食欲	1	2	3	4
28	便秘や下痢をする 便秘或腹泻	1	2	3	4
29	よく眠れない 睡眠不佳	1	2	3	4

C) あなたの周りの方々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。

C) 针对您与周围人的相处进行询问。请在最符合情况的选项下画“○”。

		非常に	かなり	多少	全くない
		非常	相当	稍微	完全没有
1	上司には、気軽に話しができますか 可以与上司轻松谈话吗？	1	2	3	4
2	職場の同僚には、気軽に話しができますか。 可以与职场同事轻松谈话吗？	1	2	3	4
3	配偶者、家族、友人等には、気軽に話しができますか。 可以与配偶、家人、朋友等轻松谈话吗？	1	2	3	4
4	上司は、頼りになりますか。 上司可信赖吗？	1	2	3	4
5	職場の同僚は、頼りになりますか。 职场同事可信赖吗？	1	2	3	4
6	配偶者・家族・友人等は、頼りになりますか。 配偶、家人、朋友等可信赖吗？	1	2	3	4
7	上司は、個人的な相談を聞いてくれますか。 上司会让你跟他商量你个人的事情吗？	1	2	3	4
8	職場の同僚は、個人的な相談を聞いてくれますか。 职场同事会让你跟他们商量你个人的事情吗？	1	2	3	4
9	配偶者・家族・友人等は、個人的な相談を聞いてくれますか。 配偶、家人、朋友等会让你跟他们商量你个人的事情吗？	1	2	3	4
10	仕事に満足をしていますか。 对工作满意吗？	1	2	3	4
11	家庭生活に満足をしていますか。 对家庭生活满意吗？	1	2	3	4