

(様式 1)

長時間勤務者の健康調査問診票 (ストレス度)

No. 1

		記入日		年	月	日
所属	氏名 (フリガナ)	性別	生年月日	職種	担当業務	
	()	男 女	(歳)	事務職等 教育職		
既往歴	現病歴 (受療状況)		時間外勤務実施状況			
			月 日 ~	月 日	日間	
				合計	時間	
			月 日 ~	月 日	日間	
				合計	時間	

【記入時の注意】 ・長時間勤務実施直後の状態を記入してください。
・記入後は、学校長に提出し、面接の際は他の必要書類とともに直接医療機関に持参してください。

1 あなたの仕事について伺います。最も当てはまるものに○印を入れてください。

	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) 時間内に仕事を処理しきれない				
(3) 一生懸命働かなければならない				
(4) かなりの注意を集中する必要がある				
(5) 高度の知識や技術が必要な、難しい仕事だ				
(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) 身体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食い違いがある				
(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 (音・照明・温度等) はよくない				
(16) 仕事の内容は自分に合っている				
(17) 働きがいのある仕事だ				

2 最近1ヶ月間のあなたの状態について伺います。最も当てはまるものに○印を入れてください。

	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 いつもあった
(1) 活気がわいてくる				
(2) 元気がいっぱいだ				
(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) 気が張りつめている				

	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 いつもあった
(11) 不安だ				
(12) 落ち着きがない				
(13) 憂うつだ				
(14) 何をするのも面倒だ				
(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) 身体の節々が痛む				
(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				

3 あなたの周りの人のことについて伺います。最も当てはまるものに○印を入れてください。

	非常に	かなり	多少	全くない
(1) 上司と気軽に話ができますか？				
(2) 職場の同僚と気軽に話ができますか？				
(3) 配偶者・家族・友人と気軽に話ができますか？				
(4) あなたが困った時、上司はどれくらい頼りになりますか？				
(5) あなたが困った時、職場の同僚はどれくらい頼りになりますか？				
(6) あなたが困った時、配偶者・家族・友人はどれくらい頼りになりますか？				
(7) あなたの個人的な問題の相談をしたら、上司はどれくらい聞いてくれますか？				
(8) あなたの個人的な問題の相談をしたら、職場の同僚はどれくらい聞いてくれますか？				
(9) あなたの個人的な問題の相談をしたら、配偶者・家族・友人はどれくらい聞いてくれますか？				

4 満足度について伺います。最も当てはまるものに○印を入れてください。

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

5 医師による面接指導を希望しますか。（○を付けて下さい）

希望する

希望しない

6 添付書類（医師の面談時に必要となります）

- ・出勤簿の写し
- ・時間外勤務命令簿又は教職員業務記録票の写し
- ・過去の定期健康診断票又は、人間ドック結果の写し（過去1年～2年分）