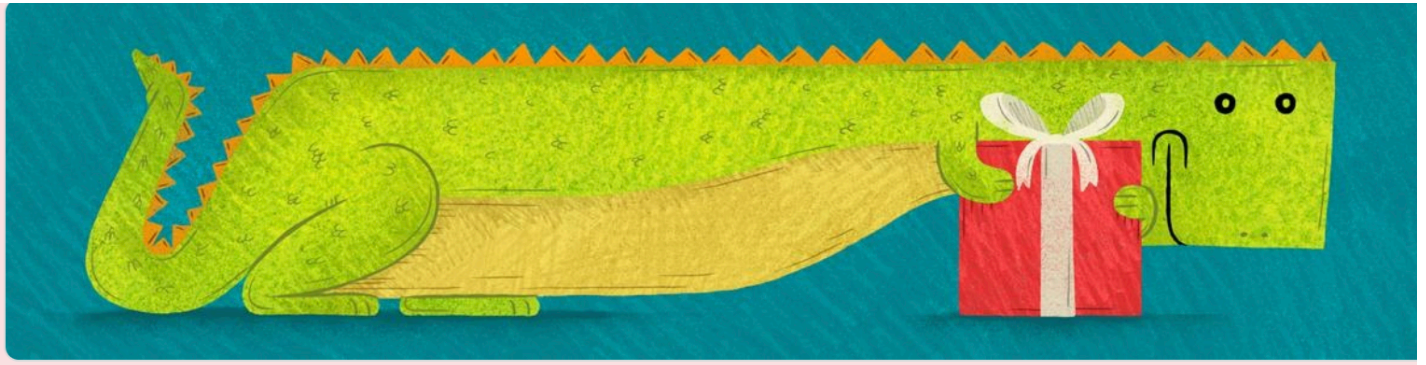




隠れお疲れは隠れストレスから、今のあなたのストレス度は？

厚生労働省の「ストレスチェック」であなたの今の「ストレス度」を調べてみよう！
一般社団法人ANCA自律神経ケア協会 厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票」より抜粋
ストレス解消法調査団 サプライズBOOKより

名前 ニックネームでも（ ） 年齢 職業

Aあなたの仕事について。もっとも当てはまるものに点数を記入、最後に全ての解答の点数を計算してください。

ちがう（1点）ややちがう（2点）まあそうだ（3点）そうだ4点

- 1、非常にたくさんお仕事をしなければいけない
- 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いけない
- 4、かなり、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むずかしい仕事だ
- 6、勤務中はいつも仕事のことを考えていなければいけない
- 7、身体を大変よく使う仕事だ
- 8、自分の技術や知識を仕事で使うことが少ない
- 9、部署内で意見お食い違いがある
- 10、所属の部署と他の部署とうまが合わない
- 11、職場の作業環境（騒音・照明・温度・換気）は良くない

点数

合計

--

--

--

1

点数

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--	--

--	--

--	--

--	--

c、あなたの周りの人について、もっとも当てはまるものに点数を記入、最後に全ての解答の点数を計算してください。	
非常に（1点）かなり（2点）多少（3点）まったくない（4点）	
1、次の人たちと、どれくらい気軽に話ができますか？	
・上司	

・職場の同僚	
・配偶者・家族・友人など	

点数

2、あなたが困った時、次の人たちはどれくらい頼りになりますか？	
・上司	
・職場の同僚	
・配偶者・家族・友人など	

3、あなたの個人的な話をしたら、次のひうとたちはどれくらい聞いてくれますか？	
・上司	
・職場の同僚	
・配偶者・家族・友人など	

合計	
----	--

3つのストレスチェックの結果

さて、あなたのストレス度は高いでしょうか？	
このチェックでは、「高ストレス度にある人かどうか」が、わかり、ストレスによるリスクを警告してくれます。	

A ,B,C、を採点してみましょう。A B,C各合計をします。

Aは何点でしたか？

Bは何点でしたか？

Cは何点でしたか？

合計

次にAとCの合計を出します

A
C

合計

さて、判定です

*AとCとの合計が58点以上でかつ、Bが57点以上の場合

*Bの合計が68点以上の場合

この二つのどちらかに当てはまる人はストレスが高い状態と言えます
いわゆる高ストレス状態にあるので、対処法によるストレス軽減が必要です

あなたは、高ストレス状態でしたか？

☐はい

☐いいえ