

サンプル株式会社

開発部
開発 太郎 様

000002_BFL00000000001234589

マーク記入例

Diagram showing correct and incorrect marking examples for the stress check sheet. It includes 'Good Example' (checkmarks, solid circles) and 'Bad Example' (circles with dots, checkmarks with dots, thin lines). A note says 'When marking, mark from the top of the mark with a large double line.' Below the diagram is the text 'す と れ す ち え っ く し - と'.

ストレスチェックシート

- 回答にあたっては他人と相談せず、ご自身が感じる通りにお答えください。
全ての設問に回答してください。各設問は最もあてはまるものを一つだけ選択してください。
このストレスチェックシートは機械で読み取ります。記入例に従ってマークをチェックするか塗り潰してください。
用紙を汚したりしないでください。
筆記具には 黒または青のボールペン、黒の鉛筆・シャープペンシルを用いて濃く記入してください。



BFL0000000
0001234589

ストレスチェックへの記入日とあなたについて伺います。

記入日 20 年 月 日

※自動印字されている箇所には誤りがある場合は二重線で消して訂正してください。

部署 (ぶしよ)

氏名 (しめい)

社員(職員)番号 (しゃいん(しよくいん)ばんごう)

開発部

Taro KAIHATSU

性別 男性 女性

生年月日(西暦) 1 9 8 1 年 0 4 月 0 3 日 3 5 才

A あなたの仕事について伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

Table with 5 columns: Item, そうだ, まあそうだ, ややちがう, ちがう. 17 rows of stress-related items.



000000000PLx

裏面に続きます→



さいきん かいげつかん
B 最近1ヶ月間のあなたの状態について伺います。最もあてはまるものに
✓をつけてください。

| | ほとんど なかった | 時々 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 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. 元気がいっぱいだ | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. 生き生きする | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. 怒りを感じる | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. 内心腹立たしい | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. イライラしている | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. ひどく疲れた | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8. へとへとだ | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9. だるい | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10. 気がはりつめている | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11. 不安だ | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12. 落ち着かない | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13. ゆううつだ | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14. 何をしても面倒だ | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15. 物事に集中できない | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16. 気分が晴れない | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17. 仕事に手につかない | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18. 悲しいと感じる | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19. めまいがする | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20. 体のふしぎが痛む | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21. 頭が重かったり頭痛がする | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 22. 首筋や肩がこる | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 23. 腰が痛い | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 24. 目が疲れる | 0 | 0 | 0 | 0 |



つづ
B の続きとなります。

| | ほとんど なかった | 時々 あった | しばしば あった | ほとんど いつもあった |
|---------------|--------------|-----------|-------------|----------------|
| 25. 動悸や息切れがする | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 26. 胃腸の具合が悪い | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27. 食欲がない | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 28. 便秘や下痢をする | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 29. よく眠れない | 0 | 0 | 0 | 0 |

C あなたの周りの方々について伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

| | 非常に 少ない | かなり | 多少 | まったく 全くない |
|-----------------------------------|------------|-----|----|--------------|
| 1. 上司 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. 職場の同僚 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. 配偶者、家族、友人等 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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？ | 非常に 少ない | かなり | 多少 | まったく 全くない |
| 4. 上司 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5. 職場の同僚 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. 配偶者、家族、友人等 | 0 | 0 | 0 | 0 |

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きしてくれますか？

| | 非常に 少ない | かなり | 多少 | まったく 全くない |
|---------------|------------|-----|----|--------------|
| 7. 上司 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8. 職場の同僚 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9. 配偶者、家族、友人等 | 0 | 0 | 0 | 0 |

D 満足度について伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

| | 満足 | まあ満足 | やや 不満足 | 不満 不満足 |
|-------------|----|------|-----------|-----------|
| 1. 仕事に満足だ | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2. 家庭生活に満足だ | 0 | 0 | 0 | 0 |

お疲れ様でした。質問は以上です。
この用紙は送付用封筒に入れて必ず封をして提出してください。

