

素点換算表（職業性ストレス簡易調査票 57 項目を用いる場合）

尺度	計算 (No.は質問項目番号)	得点	男性					女性				
			低い／ 少い	やや低い ／少い	普通	やや高い ／多い	高い／ 多い	低い／ 少い	やや低い ／少い	普通	やや高い ／多い	高い／ 多い
			上段：質問項目合計得点 下段は分布(n=15,933)					上段：質問項目合計得点 下段は分布(n=8,447)				
【ストレスの原因と考えられる因子】												
心理的な仕事の 負担(量)	15-(No.1+No.2+No.3)		3-5	6-7	8-9	10-11	12	3-4	5-6	7-9	10-11	12
			7.2%	18.9%	40.8%	22.7%	10.4%	6.6%	20.4%	51.7%	15.6%	5.8%
心理的な仕事の 負担(質)	15-(No.4+No.5+No.6)		3-5	6-7	8-9	10-11	12	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12
			4.5%	20.6%	43.4%	25.7%	5.7%	4.9%	17.5%	38.2%	29.1%	10.3%
自覚的な身体的 負担度	5-No.7			1	2	3	4		1	2	3	4
				33.8%	39.3%	18.7%	8.2%		37.0%	33.7%	19.7%	9.6%
職場の対人関係 でのストレス	10-(No.12+No.13)+No.14		3	4-5	6-7	8-9	10-12	3	4-5	6-7	8-9	10-12
			5.7%	24.8%	47.5%	17.6%	4.5%	7.3%	26.8%	41.0%	18.4%	6.4%
職場環境による ストレス	5-No.15			1	2	3	4	1		2	3	4
				25.1%	38.0%	23.1%	13.8%	17.7%		31.7%	28.8%	21.7%
仕事のコントロール 度	15-(No.8+No.9+No.10)		3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	3	4-5	6-8	9-10	11-12
			5.4%	16.6%	37.1%	32.4%	8.5%	5.5%	16.0%	48.8%	23.3%	6.3%
技能の活用度	No.11		1	2	3	4		1	2	3	4	
			4.5%	18.2%	49.4%	27.9%		9.1%	26.7%	45.6%	18.6%	
仕事の適性度	5-No.16		1	2	3		4	1	2	3		4
			6.4%	23.3%	54.9%		15.4%	9.3%	25.9%	49.7%		15.1%
働きがい	5-No.17		1	2	3		4	1	2	3		4
			7.3%	24.2%	51.4%		17.0%	13.1%	29.3%	44.5%		13.1%
【ストレスによっておこる心身の反応】												
活気	No.1+No.2+No.3		3	4-5	6-7	8-9	10-12	3	4-5	6-7	8-9	10-12
			10.9%	14.3%	41.6%	24.5%	8.7%	13.4%	19.2%	37.3%	21.3%	8.8%
イライラ感	No.4+No.5+No.6		3	4-5	6-7	8-9	10-12	3	4-5	6-8	9-10	11-12
			10.3%	20.9%	38.2%	22.7%	7.8%	7.6%	18.2%	45.1%	20.3%	8.8%
疲労感	No.7+No.8+No.9		3	4	5-7	8-10	11-12	3	4-5	6-8	9-11	12
			9.7%	12.2%	47.4%	23.3%	7.4%	6.2%	23.2%	40.1%	23.1%	7.4%
不安感	No.10+No.11+No.12		3	4	5-7	8-9	10-12	3	4	5-7	8-10	11-12
			8.3%	14.9%	51.9%	17.8%	7.1%	12.3%	15.6%	44.7%	21.6%	5.8%
抑うつ感	No.13～No.18 の合計		6	7-8	9-12	13-16	17-24	6	7-8	9-12	13-17	18-24
			15.1%	21.6%	40.6%	16.2%	6.5%	12.4%	18.9%	39.3%	22.3%	7.2%
身体愁訴	No.19～No.29 の合計		11	12-15	16-21	22-26	27-44	11-13	14-17	18-23	24-29	30-44
			5.3%	31.0%	40.5%	15.9%	7.4%	8.3%	23.6%	38.6%	21.7%	7.8%
【ストレス反応に影響を与える他の因子】												
上司からの サポート	15-(No.1+No.4+No.7)		3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	3	4-5	6-7	8-10	11-12
			6.9%	27.0%	32.8%	24.7%	8.7%	7.5%	22.0%	38.9%	26.7%	4.9%
同僚からの サポート	15-(No.2+No.5+No.8)		3-5	6-7	8-9	10-11	12	3-5	6-7	8-9	10-11	12
			6.1%	32.4%	39.9%	16.3%	5.3%	8.1%	31.3%	35.3%	17.9%	7.4%
家族・友人から のサポート	15-(No.3+No.6+No.9)		3-6	7-8	9	10-11	12	3-6	7-8	9	10-11	12
			6.9%	13.9%	20.3%	28.4%	30.6%	4.4%	10.6%	16.0%	28.6%	40.4%
仕事や生活の 満足度	10-(No.1+No.2)		2-3	4	5-6	7	8	2-3	4	5-6	7	8
			5.0%	12.3%	57.2%	17.4%	8.1%	6.4%	15.4%	57.8%	15.4%	5.0%

素点換算表（職業性ストレス簡易調査票の簡略版 23 項目を用いる場合）

尺度	計算 (No.は質問項目番号)	得点	男性					女性				
			低い／ 少い	やや低い ／少い	普通	やや高い ／多い	高い／ 多い	低い／ 少い	やや低い ／少い	普通	やや高い ／多い	高い／ 多い
			上段：質問項目合計得点 下段は分布(n=15,933)					上段：質問項目合計得点 下段は分布(n=8,447)				
【ストレスの原因と考えられる因子】												
心理的な仕事の 負担(量)	15-(No.1+No.2+No.3)		3-5	6-7	8-9	10-11	12	3-4	5-6	7-9	10-11	12
			7.2%	18.9%	40.8%	22.7%	10.4%	6.6%	20.4%	51.7%	15.6%	5.8%
仕事のコント ロール度	15-(No.8+No.9+No.10)		3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	3	4-5	6-8	9-10	11-12
			5.4%	16.6%	37.1%	32.4%	8.5%	5.5%	16.0%	48.8%	23.3%	6.3%
【ストレスによっておこる心身の反応】												
疲労感	No.7+No.8+No.9		3	4	5-7	8-10	11-12	3	4-5	6-8	9-11	12
			9.7%	12.2%	47.4%	23.3%	7.4%	6.2%	23.2%	40.1%	23.1%	7.4%
不安感	No.10+No.11+No.12		3	4	5-7	8-9	10-12	3	4	5-7	8-10	11-12
			8.3%	14.9%	51.9%	17.8%	7.1%	12.3%	15.6%	44.7%	21.6%	5.8%
抑うつ感	No.13+No.14+No.16		3	4	5-6	7-9	10-12	3	4	5-6	7-10	11-12
			19.2%	15.7%	37.2%	22.2%	5.7%	15.7%	13.9%	34.9%	30.0%	5.5%
食欲不振	No.27		1		2	3	4	1		2	3	4
			71.6%		22.9%	4.3%	1.2%	66.2%		25.8%	5.9%	2.1%
不眠	No.29		1		2	3	4	1		2	3	4
			55.6%		31.3%	9.8%	3.3%	52.2%		30.6%	12.2%	5.0%
【ストレス反応に影響を与える他の因子】												
上司からの サポート	15-(No.1+No.4+No.7)		3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	3	4-5	6-7	8-10	11-12
			6.9%	27.0%	32.8%	24.7%	8.7%	7.5%	22.0%	38.9%	26.7%	4.9%
同僚からの サポート	15-(No.2+No.5+No.8)		3-5	6-7	8-9	10-11	12	3-5	6-7	8-9	10-11	12
			6.1%	32.4%	39.9%	16.3%	5.3%	8.1%	31.3%	35.3%	17.9%	7.4%

- 計算した結果はレーダーチャート形式（P49 参照）又は表形式（P39 参照）で表します。レーダーチャート形式ではレーダーが小さく中心を向いているほど、表形式では端の影のかかった枠に○があるほど、ストレス状況は良くないことを示しています。レーダーチャートと表形式で出力した結果に対する簡単な説明とアドバイスを付した文書も同時に作成します。
- 結果の解釈にあたって：調査票の尺度のうち、「ストレスの要因と考えられる因子」や「ストレス反応に影響を与える他の因子」も大切ですが、「ストレスによっておこる心身の反応」に問題が多い場合には特に早めに対応することが重要となります。「ストレスによっておこる心身の反応」の6つの尺度の中では、「活気の低下」はストレスの程度が比較的低い段階でも認められ、次に「身体愁訴」や「イライラ感」や「疲労感」、ついで「不安感」が続き、「抑うつ感」がストレスの程度が最も高い段階でみられる症状であることが分かっています。したがって、労働者のストレス状況を観察する場合には「不安感」「抑うつ感」に着目し、「不安感」「抑うつ感」の高い労働者に特に注意していく必要があるでしょう。
- 国では、職業性ストレス簡易調査票を用いて、労働者個人のストレス状況を把握しストレスプロフィールを出力できるツールを無料で提供していますので、ご活用ください。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/etc/>（工事中）

## あなたのストレスプロフィール

(例)

### 【ストレスの原因と考えられる因子】

心理的な仕事の負担(量)

心理的な仕事の負担(質)

自覚的な身体の負担度

## 職場の対人関係でのストレス

## 職場環境によるストレス

仕事のコントロール度★

あなたの技能の活用度★

あなたが感じている仕事の適性度★

働きがい★

【ストレスによっておこる心身の反応】

活氣★

イライラ感

## 疲劳感

## 不安感

抑うつ感

### 身体愁訴

### 【ストレス反応に影響を与える他の因子】

上司からのサポート★

### 同僚からのサポート★

### 家族や友人からのサポート★

仕事や生活の満足度★

低い／少ない    やや低い／少ない    普通    やや高い／多い    高い／多い

	O					
		O				
		O				
	O					
		O				
					O	
	O					
					O	
				O		
					O	
		O				
		O				
		O				
		O				
	O					
					O	
					O	
					O	
					O	

## 高ストレス者を選定するための方法

### ＜基本となる考え方＞

- 次の①及び②に該当する者を高ストレス者として選定します。

- ①「心身のストレス反応」に関する項目の評価点の合計が高い者
  - ②「心身のストレス反応」に関する項目の評価点の合計が一定以上であり、かつ「仕事のストレス要因」及び「周囲のサポート」に関する項目の評価点の合計が著しく高い者
- 上記①及び②に該当する者の割合については、以下の評価基準の例では概ね全体の10%程度としていますが、それぞれの事業場の状況により、該当者の割合を変更することが可能です。

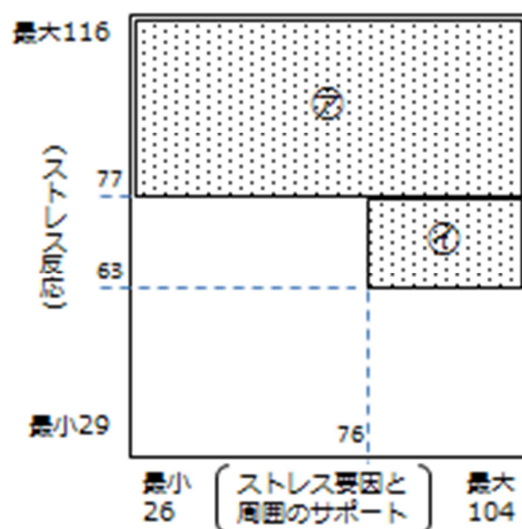
### ＜評価基準の例（その1）＞

この方法は、調査票の各質問項目への回答の点数を、単純に合計して得られる評価点を基準に用います。このため、特別な手順によらず算出することが可能です。

#### 職業性ストレス簡易調査票（57項目）を使用する場合の評価基準の設定例

- ㊦「心身のストレス反応」（29項目）の合計点数（ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする）を算出し、合計点数が77点以上である者を高ストレスとする。
- ①「仕事のストレス要因」（17項目）及び「周囲のサポート」（9項目）の合計点数（ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする）を算出し、合計点数が76点以上であって、かつ、「心身のストレス反応」の合計点数が63点以上である者を高ストレスとする。

【概念図】  
㊦又は①のいずれかに  
該当する者を高ストレス者  
と評価する。  
※調査票の項目中、満足度に関する  
回答は評価に含みません。



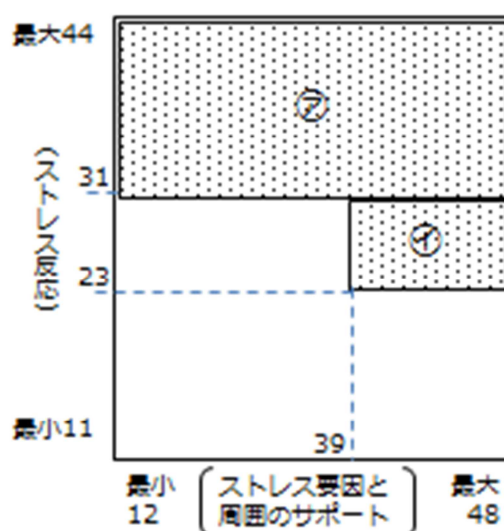
#### 職業性ストレス簡易調査票簡易版（23項目）を使用する場合の評価基準の設定例

- ㊦「心身のストレス反応」（11項目）の合計点数（ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする）を算出し、合計点数が31点以上である者と高ストレスとする。
- ①「仕事のストレス要因」（6項目）及び「周囲のサポート」（6項目）の合計点数

(ストレスが高い方を 4 点、低い方を 1 点とする) を算出し、合計点数が 39 点以上であって、かつ、「心身のストレス反応」の合計点数が 23 点以上である者を高ストレスとする。

#### 【概念図】

㊦又は㊧のいずれかに該当する者を高ストレス者と評価する。



#### <評価基準の例（その2）>

この方法は、調査票の各質問項目への回答の点数を、素点換算表により尺度ごとの 5 段階評価（ストレスの高い方が 1 点、低い方が 5 点）に換算し、その評価点の合計点（または平均点）を基準に用います。分析ツール（プログラム）が必要ですが、個人プロフィールとの関連がわかりやすく、尺度ごとの評価が考慮された解析方法です。

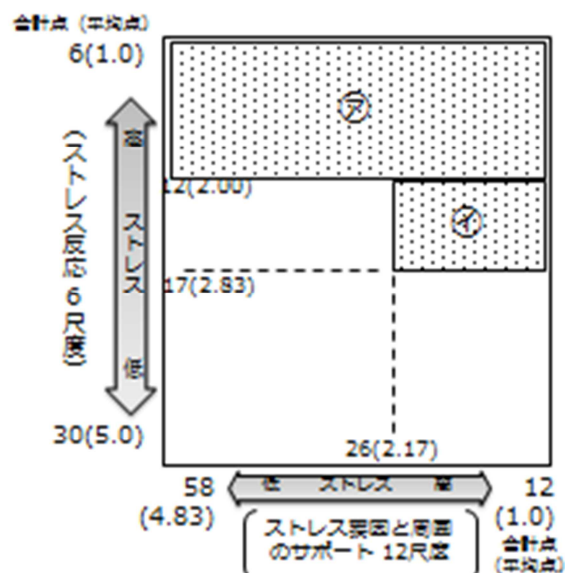
#### 職業性ストレス簡易調査票（57 項目）を使用する場合の評価基準の設定例

- ㊦「心身のストレス反応」（29 項目）の 6 尺度（活気、イライラ感、不安感、抑うつ感、疲労感、身体愁訴）について、素点換算表（P37）により 5 段階評価（ストレスの高い方が 1 点、低い方が 5 点）に換算し、6 尺度の合計点が 12 点以下（平均点が 2.00 点以下）である者を高ストレスとする。
- ㊧「仕事のストレス要因」（17 項目）の 9 尺度（仕事の量、仕事の質、身体的負担度等）及び「周囲のサポート」（9 項目）の 3 尺度（上司からのサポート、同僚からのサポート等）の計 12 尺度について、素点換算表（P37）により 5 段階評価（ストレスの高い方が 1 点、低い方が 5 点）に換算し、12 尺度の合計点が 26 点以下（平均点が 2.17 点以下）であって、かつ、「心身のストレス反応」の 6 尺度の合計点が 17 点以下（平均点が 2.83 点以下）である者を高ストレスとする。

【概念図】

㊦又は㊩のいずれかに  
該当する者を高ストレス者  
と評価する。

※調査票の項目中、満足度に関する  
回答は評価に含みません。

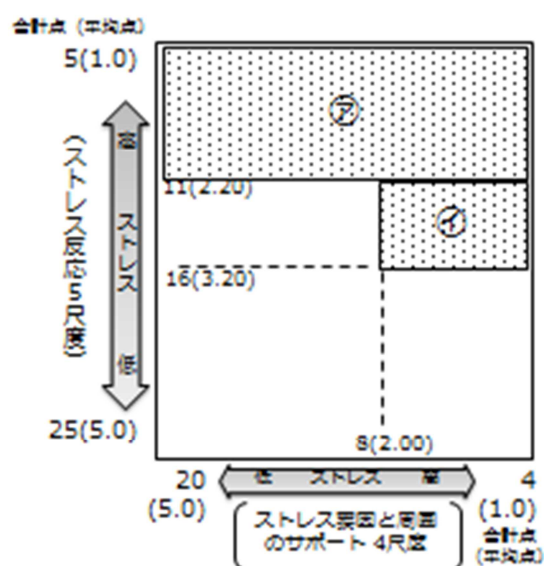


職業性ストレス簡易調査票簡易版（23 項目）を使用する場合の評価基準の設定例

- ㊦「心身のストレス反応」（11 項目）の 5 尺度（不安感、抑うつ感、疲労感、食欲不振、不眠）について、素点換算表（P38）により 5 段階評価（ストレスの高い方が 1 点、低い方が 5 点）に換算し、5 尺度の合計点が 11 点以下（平均点が 2.20 点以下）である者を高ストレスとする。
- ㊩「仕事のストレス要因」（6 項目）の 2 尺度（仕事の量、コントロール度）及び「周囲のサポート」（6 項目）の 2 尺度（上司からのサポート、同僚からのサポート）の計 4 尺度について、素点換算表（P38）により 5 段階評価（ストレスの高い方が 1 点、低い方が 5 点）に換算し、4 尺度の合計点が 8 点以下（平均点が 2.00 点以下）であって、かつ、「心身のストレス反応」の 5 尺度の合計点が 16 点以下（平均点が 3.20 点以下）である者を高ストレスとする。

【概念図】

㊦又は㊩のいずれかに  
該当する者を高ストレス者  
と評価する。



注 1）上記の設定例（その 1 及びその 2）は、㊦と㊩の比率を 8：2 とし、高スト

レス者の割合を全体の 10%程度とした場合の例とその評価基準の点数を示したものであり、この比率や割合は面接指導の対象者の選定方針や事業場全体の高ストレス者の比率を勘案し、変更することが可能です。

（巻末の資料に、職業性ストレス簡易調査票を用いた実績データから作成された分布表を添付していますので、比率や具体的な基準点の設定にご活用下さい。）

注2）国では、職業性ストレス簡易調査票を用いて、高ストレス者を選定する分析ツールを無料で提供していますので、ご活用ください。

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>（工事中）

### **調査票に面談を併用する場合**

- 高ストレス者の選定にあたり、調査票に基づく数値評価に加えて補足的に労働者に面談を行う方法も考えられます。この場合の面談は、ストレスチェックの一環として行うこととなりますが、実施者以外の者に行わせるときは、その者が職場のメンタルヘルスに関する一定の知見を有する者（実施者として明示された者以外の保健師等の有資格者のほか、産業カウンセラー、臨床心理士等の心理職）であって、面談を行う能力がある者かどうかを実施者が責任をもって確認する必要があります。また、この場合、面談は実施者の指名と指示の下に実施し、面接指導対象者の選定に関する判断は、面談を実施した者に委ねるのではなく、面談結果を踏まえて実施者が最終的に判断する必要があります。
- また、医師以外の者が面談を行った場合に、面談の中で早急に対応が必要な労働者を把握した場合は、まずは産業医につなぎ、面接指導の実施、就業上の措置に関する意見の提示を受けられるようにすることが必要です。