

ウェルネット ストレスチェックシート

↑マーク記入例↓

良い例	悪い例	間違えたとき
<input checked="" type="checkbox"/> チェックする	<input type="checkbox"/> 塗りがつぶす	<input checked="" type="checkbox"/> マークの上から大きく二重線を記入
<input type="checkbox"/> 丸で囲む	<input checked="" type="checkbox"/> 外れている	<input checked="" type="checkbox"/> 薄い

＜ 注意事項 ＞

- ・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。



SPL0000001
000000000

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

部署 (部署をカタカナで記入)

シメイ (氏名をカタカナで記入)

社員(職員)番号

グループコード グループ01 グループ02 グループ03 グループ04 グループ05
 グループ06 グループ07 グループ08 グループ09 グループ10

指示があった場合は適切なグループを選択します

性別 男性 女性 生年月日(西暦) 年 月 日 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。

	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	0	0	0	0
2. 時間内に仕事が処理しきれない	0	0	0	0
3. 一生懸命働かなければならない	0	0	0	0
4. かなり注意を集中する必要がある	0	0	0	0
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	0	0	0	0
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	0	0	0	0
7. からだを大変よく使う仕事だ	0	0	0	0
8. 自分のペースで仕事ができる	0	0	0	0
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	0	0	0	0
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	0	0	0	0
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	0	0	0	0
12. 私の部署内で意見の食い違いがある	0	0	0	0
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	0	0	0	0
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	0	0	0	0
15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)は良くない	0	0	0	0
16. 仕事の内容は自分にあっている	0	0	0	0
17. 働きがいのある仕事だ	0	0	0	0



000000002Uq

裏面に続きます→



記入漏れが多くなっています。必ず記入してください。

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. 何をするのも面倒だ	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. 仕事の手につかない	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

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。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？	非常に	かなり	多少	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	かなり	多少	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てくれますか？	非常に	かなり	多少	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。

無回答や2つ以上チェックしている設問があると正しく結果が出ません！
もう一度見直しましょう。