

## 計算例

- それでは、実際に計算をしてみましょう。  
ここでは、以下の回答例の場合に、どのように点数を算出し、高ストレス者の選定を行うかについて紹介します。
- まず、回答例の  の枠内の質問について、回答のあった点数を「1 ⇒ 4、2 ⇒ 3、3 ⇒ 2、4 ⇒ 1」という置き換えのルールに基づいて、置き換えていきます（枠外の点数はそのままです）。置き換え後の点数は、調査票の右側に記載しているとおりとなります。
- 次に、置き換え後の点数を足し合わせて、領域ごとの合計点数を求めます。この例では、領域「A」の合計点数は51点、領域「B」の合計点数は92点、領域「C」の合計点数は31点となります。
- 最後に、領域ごとの合計点数を、前ページの評価基準の設定例（その1）に照らし合わせると、領域Bの合計点数が92点ですから基準⑦（77点以上）を満たしており、また、領域AとCの合算が82点ですので基準④（76点以上）も満たしていますので、高ストレス者ということになります。

### 【職業性ストレス簡易調査票の回答例】

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

	そ う だ	そま う だ	ちや がや う	ち が う	置き換え後の点数
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	1	2	3	4	4 (1⇒4)
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4	4 (1⇒4)
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4	3 (2⇒3)
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4	2 (3⇒2)
5. 高度の知識や技術が必要なわずかしい仕事だ	1	2	3	4	2 (3⇒2)
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	1	2	3	4	4 (1⇒4)
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4	1 (4⇒1)
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4	3
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4	3
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4	3 (2⇒3)
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4	2 (3⇒2)
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4	3 (2⇒3)
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない	1	2	3	4	2 (3⇒2)
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4	3
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4	4





## 計算例

- それでは、実際に計算をしてみましょう。  
ここでは、1で用いた回答例の場合に、どのように評価点を算出し、高ストレス者の選定を行うかについて紹介します。
- まず、回答例の点数をもとに評価点を算出します。  
たとえば、「心理的な仕事の負担（量）」の場合、「15- (1 (No.1<sup>1</sup>の点数) +1 (No.2<sup>2</sup>の点数) +2 (No.3<sup>2</sup>の点数)) =11」となりますので、「10-11」を「○」で囲みます。その他の尺度についても同様に計算すると、下表の「○」で囲んだとおりとなり、評価点は表の右側に記載しているとおりとなります。
- これをもとに、領域「A」、「B」、「C」の評価点の合計点を算出すると、それぞれ21点、7点、4点となります。
- 最後に、領域ごとの合計点を、前ページの評価基準の設定例（その2）に照らし合わせると、領域Bの合計点数が7点ですから基準②（12点以下）を満たしており、また、領域AとCの合算が25点ですから基準①（26点以下）も満たしていますので、高ストレス者ということになります。

【素点換算表に基づく評価点の算出方法】

尺度	計算 (No.は質問項目番号)	低い/ 少い	やや低い/ 少い	普通	やや高い/ 多い	高い/ 多い	
<b>A【ストレスの原因と考えられる因子】</b>							評価点
	評価点	5	4	3	2	1	
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	
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	
自覚的な身体的負担度	5-No.7		1	2	3	4	
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	
職場環境によるストレス	5-No.15		1	2	3	4	
	評価点	1	2	3	4	5	
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	
技能の活用度	No.11	1	2	3	4		
仕事の適性度	5-No.16	1	2	3		4	
働きがい	5-No.17	1	2	3		4	
<b>B【ストレスによっておこる心身の反応】</b>							評価点
	評価点	1	2	3	4	5	
活気	No.1+No.2+No.3	3	4-5	6-7	8-9	10-12	
	評価点	5	4	3	2	1	
イライラ感	No.4+No.5+No.6	3	4-5	6-7	8-9	10-12	
疲労感	No.7+No.8+No.9	3	4	5-7	8-10	11-12	
不安感	No.10+No.11+No.12	3	4	5-7	8-9	10-12	
抑うつ感	No.13~No.18の合計	6	7-8	9-12	13-16	17-24	
身体愁訴	No.19~No.29の合計	11	12-15	16-21	22-26	27-44	
<b>C【ストレス反応に影響を与える他の因子】</b>							
	評価点	1	2	3	4	5	
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	
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	
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	

※素点換算表には「仕事や生活の満足度」の項目がありますが、高ストレス者の選定に当たっては使用しません。

評価点

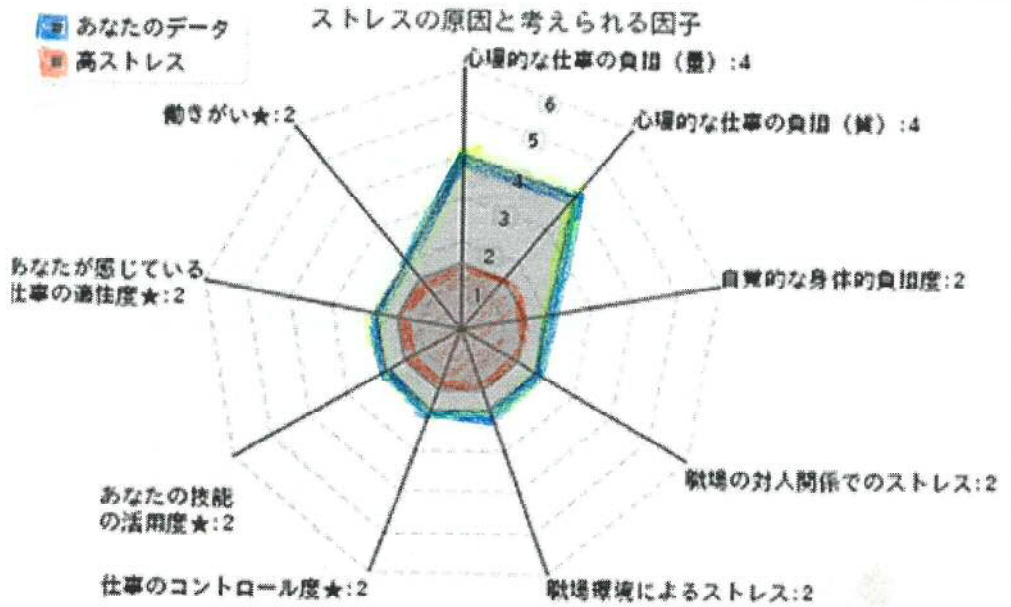
2  
3  
4  
2  
3  
2  
2  
1  
Σ = 21  
A

Σ = 7  
B

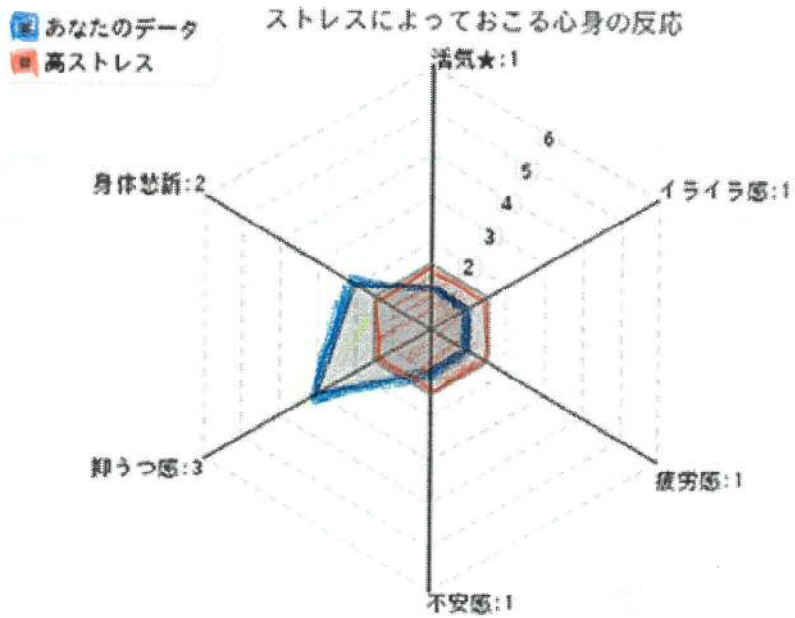
Σ = 4  
C

レーダーチャート形式

A



B



C.

