

チェックしよう！  
あなたの  
ストレス要因

# こころの健康 チェック&アドバイス (都共済ストレスチェック 要因編)

ストレスの原因を、ストレス要因と言います。ストレス反応を軽減するためには、ストレスの要因を知ることが必要です。自分ではストレスを感じていないと思っても、意外なところにストレスの原因があるかもしれません。心理的な負担感からストレス要因を調べてみましょう。

### チェックの仕方

- ① まず、ボールペンと電卓をご用意ください。
- ② 最近1ヶ月間の頻度や強度を考え合わせ、当てはまる数字(6から1)に「○」をつけてください。
- ③ 「合計」に該当する数値の上に「○」印をつけてください。

		得点					合計	心配なし	平均レベル	要注意
		6	5	4	3	2				
① 仕事の負担	仕事の量が多く、ウンザリする	6	5	4	3	2	1	○	○	○
	仕事が忙しい	6	5	4	3	2	1			
	時間内に仕事を処理しきれない	6	5	4	3	2	1			
	自分の能力を超えた仕事を課せられている	6	5	4	3	2	1			
	今の仕事に負担を感じている	6	5	4	3	2	1			
② 役割・責任のあいまいさ	仕事の責任の所在がわからないことがある	6	5	4	3	2	1	○	○	○
	仕事の役割分担があいまいである	6	5	4	3	2	1			
	自分の責任範囲がわからない	6	5	4	3	2	1			
③ 仕事以外の負担	仕事以外に自分自身のことで悩みや心配なことがある	6	5	4	3	2	1	○	○	○
	家庭や家族のことで、悩みや心配なことがある	6	5	4	3	2	1			
	家事や地域の仕事が大変である	6	5	4	3	2	1			
	今後のことや、将来のことで悩みや心配なことがある	6	5	4	3	2	1			
④ 人間関係の負担	うまくやっつけられない人と、関わらなければならない	6	5	4	3	2	1	○	○	○
	自分の欠点や間違いをよく指摘する人がいる	6	5	4	3	2	1			
	怒りっぽい人につきあわなければならない	6	5	4	3	2	1			
	失敗を自分になすりつける人がいる	6	5	4	3	2	1			
	話の分からない人と関わらなければならない	6	5	4	3	2	1			
	付き合いを強要したり、理由もなくとわりつけてくる人がいる	6	5	4	3	2	1			
⑤ 仕事への適性感	記点が変わります。ご注意ください。							○	○	○
	今の仕事の内容は自分に合っている	1	2	3	4	5	6			
		1	2	3	4	5	6			

①～⑤  
総合計

各分野のコメント
<b>仕事の負担(得点が高いほうが負担感が強い)</b> 仕事の量と質の負担に関する要因です。仕事の量と質の負担は心身に疲労をもたらします。この分野が高い方は、仕事の分担等について、上司、同僚とよく相談し、調整してみることも有効かもしれません。また、上手に休養をとり、疲れをためないことが大切です。
<b>仕事の役割・責任のあいまいさ(得点が高いほうがあいまいさが強い)</b> 仕事に対する満足感、動機づけ、自尊心の低下や、抑うつ気分の増大に関わる分野です。このストレス要因を解決するためには、組織として仕事上の役割や責任を明確にすることが必要です。これは個人の取組みだけでは、解決することは難しいです。ご自分だけががんばらず、時には、周囲の方に相談してみることをおすすめします。
<b>仕事以外の負担(得点が高いほうが負担感が強い)</b> この得点の高い方は、家庭や地域、プライベートなどで、負担感を強く感じています。家族や親しい人との別れ、病気や怪我、結婚、妊娠、出産などの人生におけるさまざまな出来事は、仕事と同様に、私たちの心身に不調を来す場合があります。課題を整理し、それを解決する方法を考える必要があります。また、ご家族や親しい友人などに自分が感じていることを話したりすると、少し気が楽になることもあります。何か楽しいことをして気分を転換することも有効でしょう。
<b>人間関係の負担(得点が高いほうが負担感が強い)</b> 人間関係に関する分野です。この分野の得点が高い方は、人との関わりで強い負荷がかかっています。人とのコミュニケーションの仕方、自分自身の心がまえ、人との距離の保ち方等を工夫すると良いかもしれません。状況が複雑な場合は、環境を調整することが必要なこともあります。そのような時は、上司や同僚、気の合う友人に相談してみましょう。
<b>仕事への適性感(得点が高いほうが適性感が弱い)</b> 仕事が自分には向いていないと感じながら仕事をすることは、意欲もなくなり、気分の落ち込みにもつながります。得点が高い方は、上司と相談することが必要かもしれません。また、自分の適性、能力について、再度点検してみることも有効かと思われます。長い職業人生では、自分に合った仕事ができないこともあります。今の仕事の中でも、自分らしさを生かせる工夫ができるかもしれません。

分野①～⑤の総合計  
でみるストレス要因  
(負担感総合評価)

- 心配なし** 54点以下  
ストレス要因は今のところあまりないように思われます。今後、ストレス要因が生じてくる可能性もあるので、効果的な対処方法を身につけておくことをおすすめします。
- 平均レベル** 55～84点  
ストレス要因はまだそれほど多くないようです。ストレスは溜め込まないことが大切です。今のうちに気になるストレス要因について、対処しておくことをおすすめします。
- 要注意** 85点以上  
ストレス要因が多く、こころに重い負担がかかっている可能性があります。ご自身のストレス要因やストレス反応を確認して、対処法を考えてみることをおすすめします。

要因全体としては、「心配なし」、「平均レベル」に入る方でも、「仕事以外の負担」が「要注意」になる場合は、ストレス要因全体でも「要注意」として判断したほうが良い場合もあります。