

# 職場のストレス診断結果サンプルです。

サンプル会社	人数	36
--------	----	----

【仕事のストレス判定図】

尺度	平均点	健康リスク	全国平均
仕事の量的負担(※)	9.0	107	8.6
仕事のコントロール	7.3		7.8
上司の支援	6.9	104	7.5
同僚の支援	8.2		8.0
総合した健康リスク	111		100

「職場のストレス評価」は、職業性ストレス簡易調査票の個人結果を事業所・部門ごとに集計したものであり、各項目の数値は次の内容となります。

- ・「平均」: 1点から5点の標準化点の平均値
- ・「多い～少ない」、「低い～高い」: 回答者の人数・割合

※のみ数値が低い方が良い

1. 職場環境によるストレス要因	平均	多い	やや多い	普通	やや少ない	少ない	全国平均
①仕事量の負担		3				0	2.14
②仕事の質的負担						0	2.16
③身体的な負担						0	2.49
④職場の対人関係でのストレス						2	2.88
⑤職場環境(物理的)によるストレス						2	2.78
⑥仕事のコントロール(自由)度						2	2.53
⑦技能の活用度						0	2.92
⑧仕事の適性度	2.81	3	13	14	0	6	3.00
⑨働きがい	3.22	4	4	18	0	10	2.87

集団(グループ)の、ストレス診断結果です。  
全国平均や同業種との比較が可能です。

＜分析内容＞

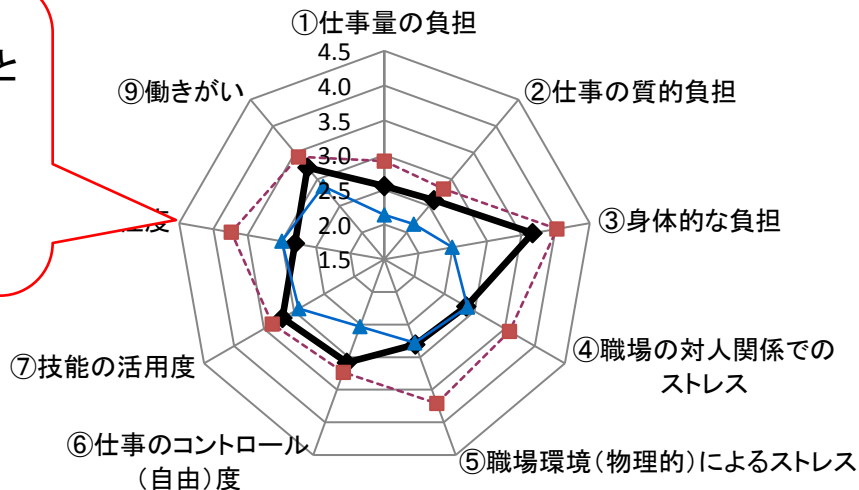
- ・職場環境によるストレス要因(9尺度)
- ・職場の心身のストレス反応(6尺度)
- ・周囲のサポート(緩衝要因)(4尺度)
- ・仕事のストレス判定(各健康リスク)
- ・ハイリスク者数(高ストレス者の数を算出します)

レーダーの分布が中央(1.5)によるほど、ストレスが大きく、外(4.5)に広がるほど、ストレスが少ないといえます。

## 1. 職場環境によるストレス要因

◆ サンプル会社      ■ 情報通信業      ▲ 全国平均

全国平均や同業種と比較し、レーダーチャートで分かりやすく示します。

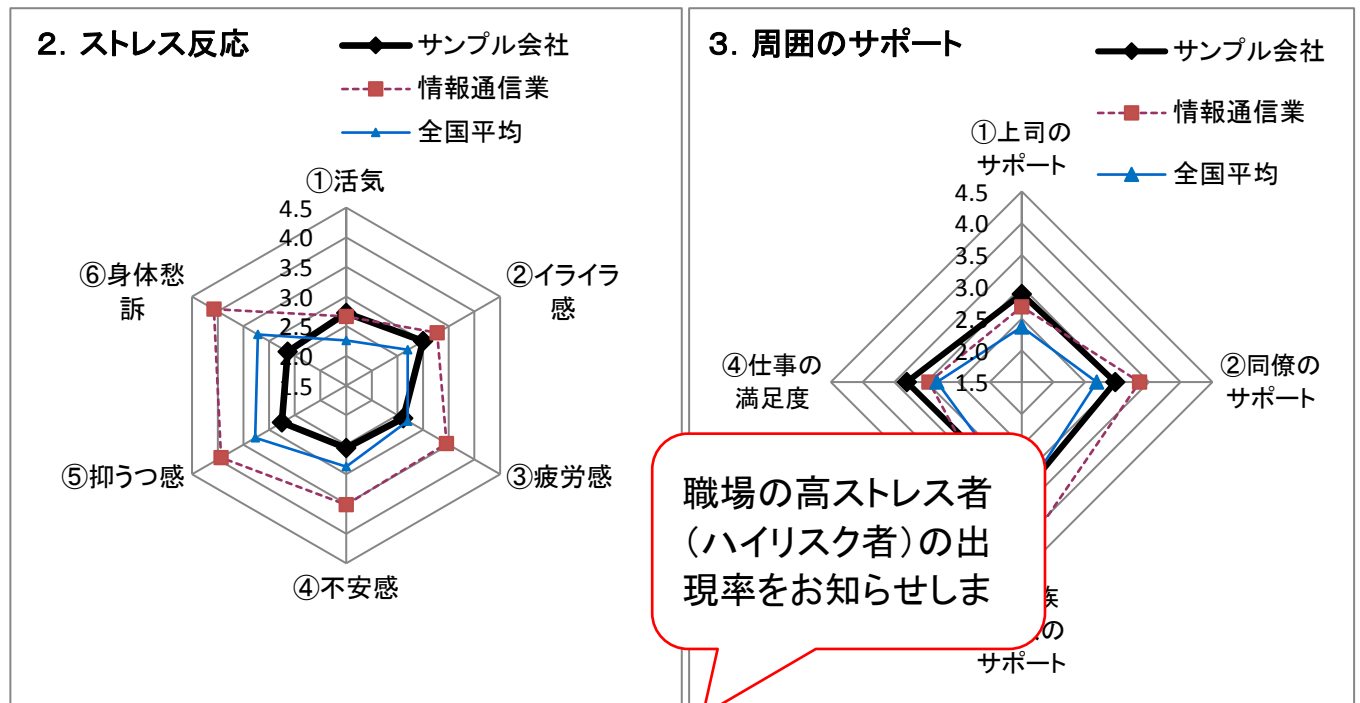


※全国平均値等は、平成21-23年度厚生労働科学研究費補助金(労働安全衛生総合研究事業)「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」として、2012年2月に公開されたデータを用いており、N=1500人と少いので、参考程度にしてください。



2. 職場としての心身のストレス反応	平均	少ない	やや少ない	普通	やや多い	多い	全国平均
①活気	2.72	6 16.7%	8 22.2%	13 36.1%	8 22.2%	1 2.8%	2.26
	平均	多い	やや多い	普通	やや少ない	少ない	
②イライラ感	3.00	4 11.1%	8 22.2%	14 38.9%	4 11.1%	6 16.7%	2.70
③疲労感	2.61	6 16.7%	10 27.8%	15 41.7%	2 5.6%	3 8.3%	2.70
④不安感	2.56	7 19.4%	7 19.4%	17 47.2%	5 13.9%	0 0.0%	2.87
⑤抑うつ感	2.75	4 11.1%	13 36.1%	9 25.0%	8 22.2%	2 5.6%	3.27
⑥身体愁訴	2.64	6 16.7%	11 30.6%	9 25.0%	10 27.8%	0 0.0%	3.22

3. 周囲のサポート(緩衝要因)	平均	少ない	やや少ない	普通	やや多い	多い	全国平均
①上司からのサポート	2.89	2 5.6%	9 25.0%	17 47.2%	7 19.4%	1 2.8%	2.37
②同僚からのサポート	2.97	2 5.6%	9 25.0%	16 44.4%	6 16.7%	3 8.3%	2.68
③家族や友人からのサポート	3.28	3 8.3%	11 30.6%	6 16.7%	5 13.9%	11 30.6%	3.31
④仕事の満足度	3.31	0 0.0%	9 25.0%	10 27.8%	14 38.9%	3 8.3%	2.83



高ストレス者は **9** 人で **25.0%** の出現率でした。

### ～健康リスクについて～

健康リスクの全国平均値は100点です。100点より大きい値だと、健康状態が全国平均より悪い、値が100点未満なら、健康状態が全国平均より良いということになります。

健康リスク値は、120点をこえるとストレス問題が顕在化している場合が多いとされています。

「健康リスク 120点」とは、具体的には、心理的ストレス反応、疾病休業、医師受診率等が、全国平均に比べて、1.2倍多い職場ということです。

参考文献：平成11年度労働省「作業関連疾患の予防に関する研究」報告書/東京大学 テクニカルノート



【職場のストレスリスク一覧】サンプルです。

サンプル企業

		職場数 30		高ストレス者数 46		高ストレス者出現率 11.9%								
No	職場	人数	量的負担	コントロール	上司支援	同僚支援	量・コントロールの健康リスク	職場支援の健康リスク	総合健康リスク		高ストレス者数	高ストレス者出現率		
			8.6	7.8	7.5	8.0	リスク	順位	リスク	順位			リスク	順位
1	A	11	6.7	9.9	8.7	8.5	71	1	85	3	60	1	2	18.2%
2	B	12	6.7	8	8.7	8.8	85	4	83	2	70	2	1	8.3%
3	C	15	9.5	9	9	9.3	96	14	76	1	72	3	2	13.3%
4	D													0.0%
5	E													0.0%
6	F													12.5%
7	G													0.0%
8	H													33.3%
9	I													11.1%
10	J													0.0%
11	K													13.3%
12	L													28.6%
13	M													16.7%
14	N													13.6%
15	O													7.1%
16	P													15.8%
17	Q													12.5%
18	R													0.0%
19	S													6.7%
20	T													18.2%
21	U	21	8.9	6.8	7	8	111	23	105	18	116	21	5	23.8%
22	V	11	8.3	5.9	6.9	8.3	115	26	103	16	118	22	3	27.3%
23	W	13	7.8	5.2	6.8	8.6	118	27	101	12	119	23	1	7.7%
24	X	9	7.1	6.3	7	6.9	102	18	117	23	119	24	1	11.1%
25	Y	14	8.2	7.4	5.6	8.1	100	15	120	25	120	25	0	0.0%
26	Z	8	7.8	6.2	6.2	7.8	108	20	116	22	125	26	0	0.0%
27	AA	12	8.2	5.3	6.6	7.2	121	29	119	24	143	27	1	8.3%
28	BB	16	7.8	5.9	5.6	7.1	111	24	132	30	146	28	2	12.5%
29	CC	8	8.2	5.4	6.4	7	120	28	123	28	147	29	0	0.0%
30	DD	13	8.4	5.4	6	7	122	30	128	29	156	30	3	23.1%
総合	総合/平均	388	7.9	7.2	7.0	8.1	100		105		106		46	11.9%

事業所内の職場毎のストレスリスクを一覧にして、職場間の横断的な比較を可能としています。

<厚生労働省職業性ストレス簡易調査票仕事のストレス判定図の項目を包括しています>

- ・仕事の量的負担
  - ・仕事のコントロール度
  - ・上司の支援
  - ・同僚の支援
  - ・仕事の量・コントロールの健康リスク
  - ・職場の支援の健康リスク
  - ・総合健康リスク
- <Well診断オリジナル項目>
- ・高ストレス者