

東日本大震災に伴う教職員の健康調査（第4回）の結果について
～ 概要版 ～

1 目的

東日本大震災に伴う教職員のメンタルヘルスケア対策の一環として、1回目（平成23年12月実施）、2回目（平成25年6月実施）、3回目（平成27年6月実施）の調査に引き続き4回目の健康調査を実施し、教職員が自らの健康状態を把握し、セルフケアに努めるように啓発する。また、教職員の心身の不調を発見し、早期治療を促すことにより、教職員の健康保持に努める。

2 調査の実施

- (1) 対象者 全教職員
- (2) 調査期間 平成29年6月16日（金）から6月23日（金）まで
- (3) 実施方法

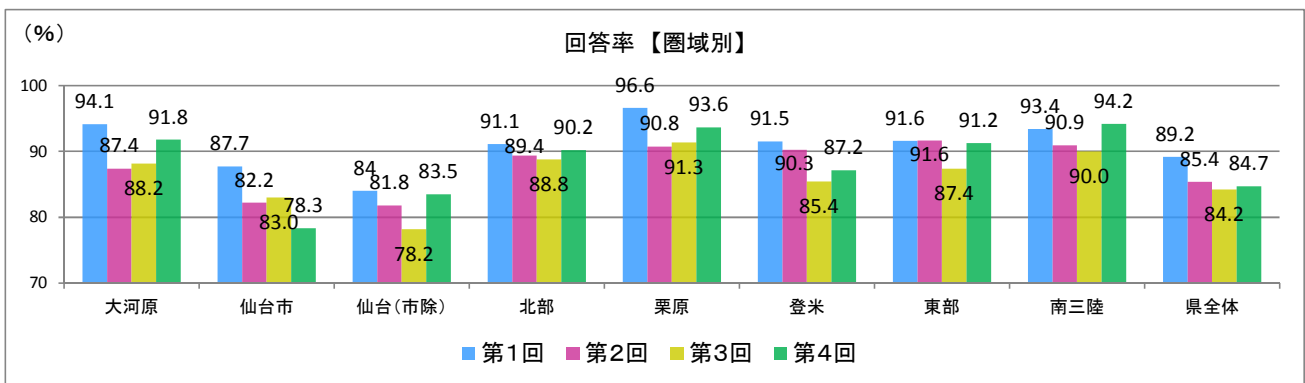
教職員は、「健康調査票」により各自セルフチェックを行い、調査票を厳封の上、所属長に提出した。各所属長は、教職員から提出があった健康調査票をとりまとめ、公立学校共済組合宮城支部へ送付した。

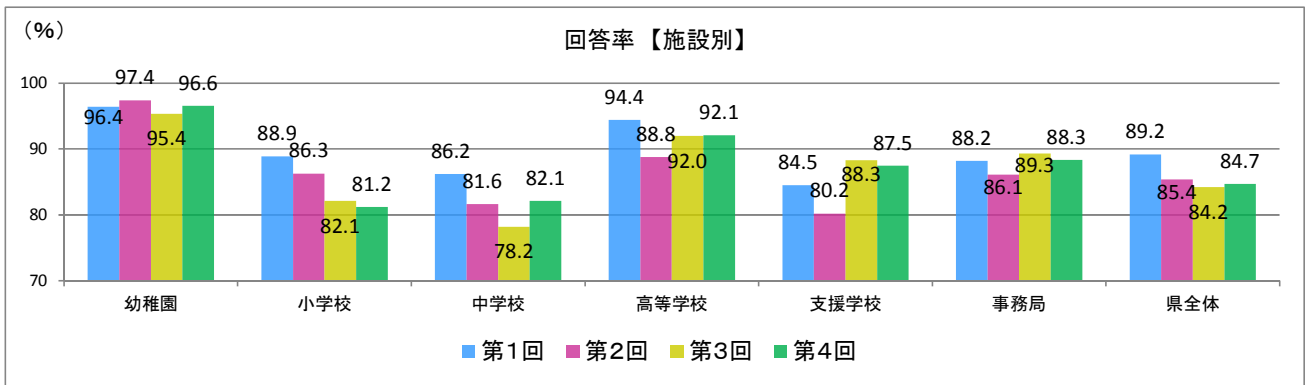
なお、「健康調査票」中の精神健康全般に関するチェック及び仕事に関するチェックの結果を、後日、公立学校共済組合宮城支部から回答者全員に親展文書で発送し、自身による健康管理を促した。

3 調査結果

■ 回答率 84.7%

全教職員（公立学校共済組合宮城支部に所属する全組合員）18,764人中、15,898人の教職員から回答があり、第3回調査（84.2%）の回答率を若干上回った。圏域別では、大河原（88.2%→91.8%）仙台（市除）（78.2%→83.5%）、東部（87.4%→91.2%）、南三陸（90.0%→94.2%）が前回より大きく上回ったが、仙台市（83.0%→78.3%）は前回より大きく下回った。施設別では、中学校（78.2%→82.1%）が前回より大きく上回った。





注：仙台（市除）とは、仙台圏域から仙台市を除いたものである。以下、同じ。

参 考

【圏域別】

	大河原	仙台市	仙台(市除)	北部	栗原	登米	東部	南三陸	県全体
対象者	1,798	7,028	3,987	1,922	614	825	1,769	821	18,764
回収者	1,650	5,505	3,329	1,733	575	719	1,614	773	15,898
第4回(今回)	91.8%	78.3%	83.5%	90.2%	93.6%	87.2%	91.2%	94.2%	84.7%
第3回	88.2%	83.0%	78.2%	88.8%	91.3%	85.4%	87.4%	90.0%	84.2%
第2回	87.4%	82.2%	81.8%	89.4%	90.8%	90.3%	91.6%	90.9%	85.4%
第1回	94.1%	87.7%	84.0%	91.1%	96.6%	91.5%	91.6%	93.4%	89.2%

【施設別】

	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	支援学校	事務局	県全体
対象者	145	7,550	4,630	4,069	1,522	848	18,764
回収者	140	6,129	3,803	3,746	1,331	749	15,898
第4回(今回)	96.6%	81.2%	82.1%	92.1%	87.5%	88.3%	84.7%
第3回	95.4%	82.1%	78.2%	92.0%	88.3%	89.3%	84.2%
第2回	97.4%	86.3%	81.6%	88.8%	80.2%	86.1%	85.4%
第1回	96.4%	88.9%	86.2%	94.4%	84.5%	88.2%	89.2%

【回答者／年代別】

(単位:人, %)

10代・20代	2,232	14.0
30代	2,663	16.8
40代	4,290	27.0
50代	5,867	36.9
60代	507	3.2
不明	339	2.1
合計	15,898	100.0

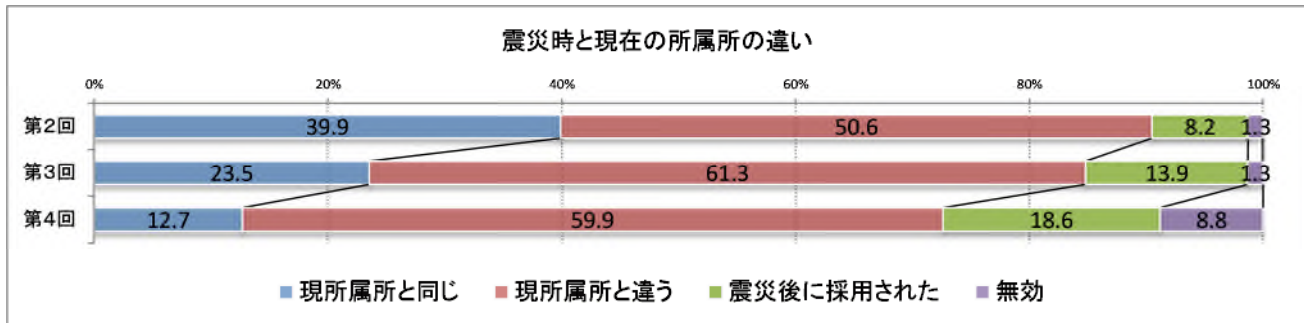
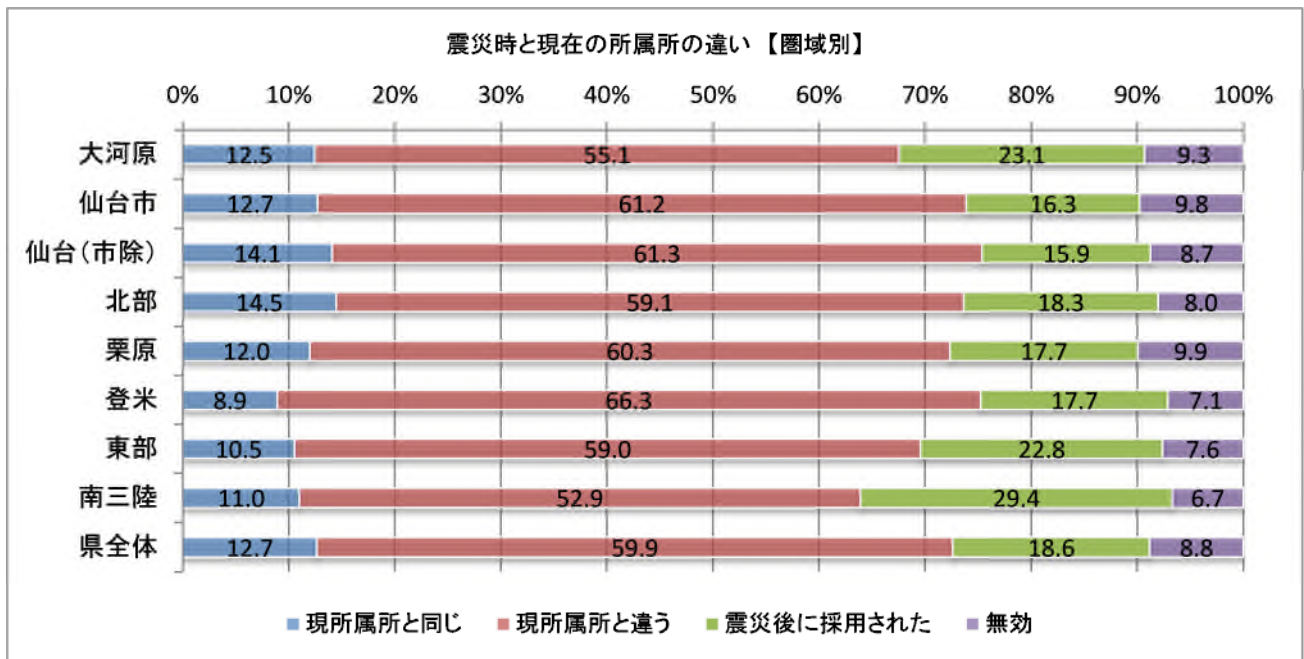
【性別】

(単位:人, %)

男	8,425	53.0
女	7,376	46.4
不明	97	0.6
合計	15,898	100.0

■ 震災時と現在の所属所の違い

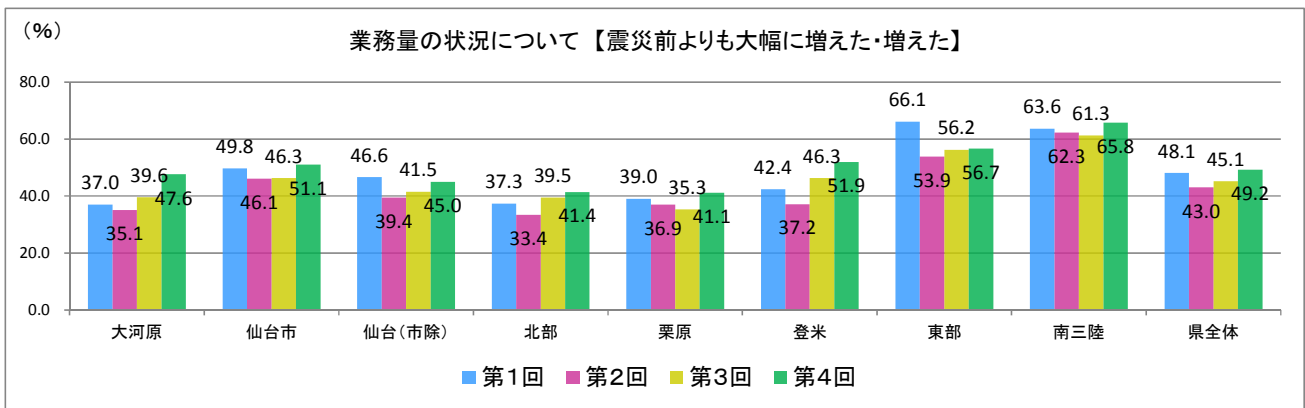
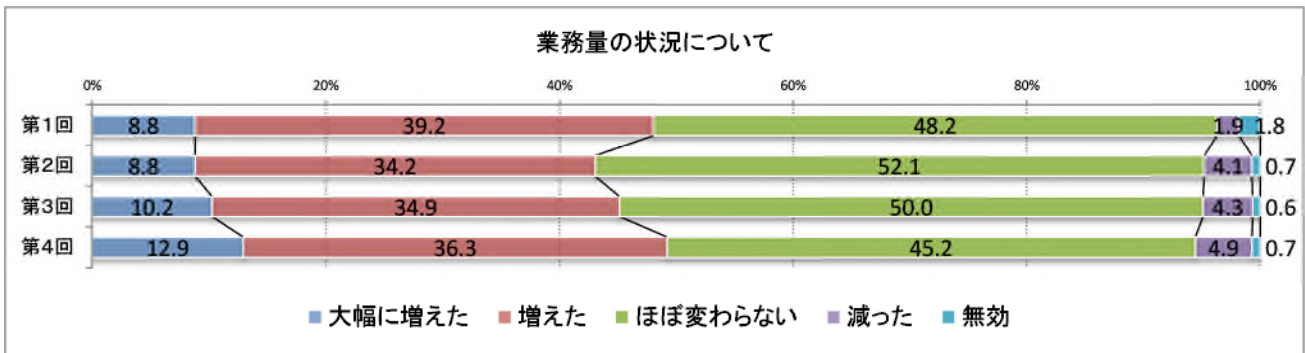
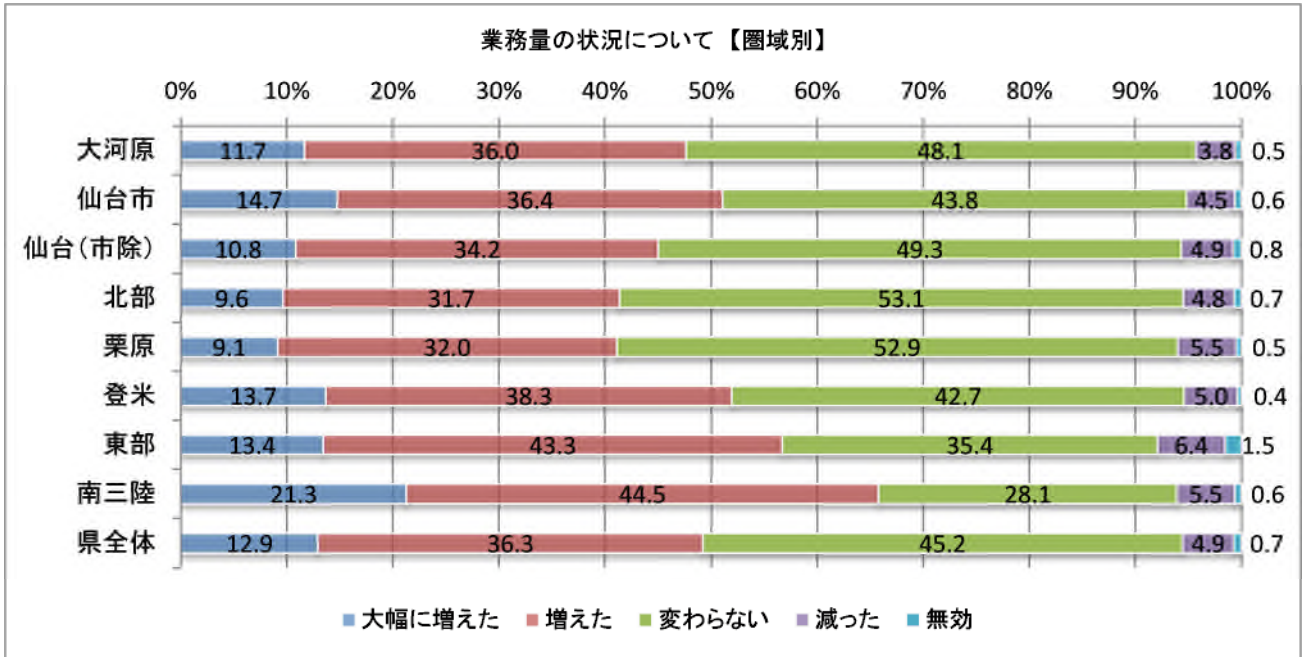
震災時と同じ所属所のままの教職員は2,014人（12.7%）となり、前回（23.5%）より10ポイントほど減少した。異動した教職員9,528人（59.9%）は、前回（61.3%）とほぼ同じく約6割を占め、震災後に採用された教職員は2,952人（18.6%）で、前回（13.9%）より5ポイントほど増加した。



■ 現在の状況

(1) 業務量の状況について

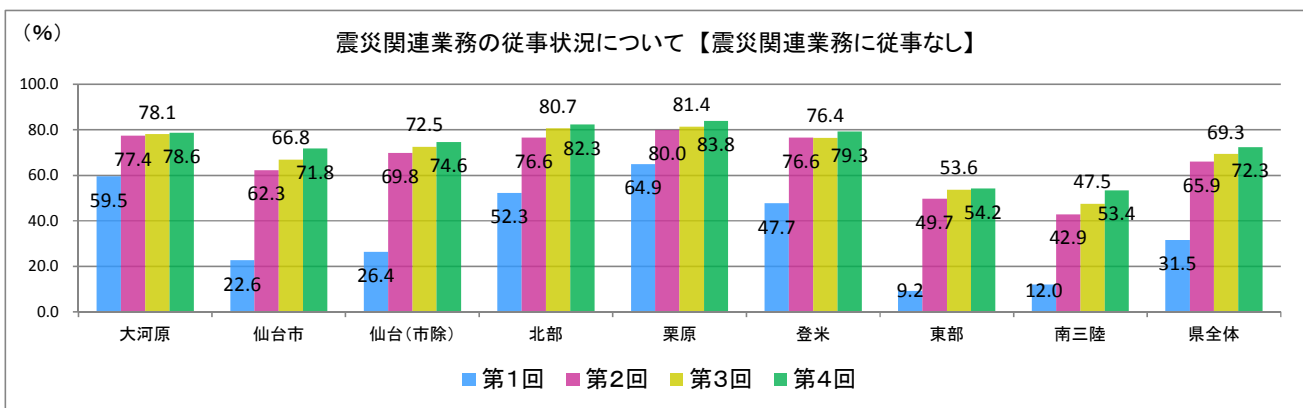
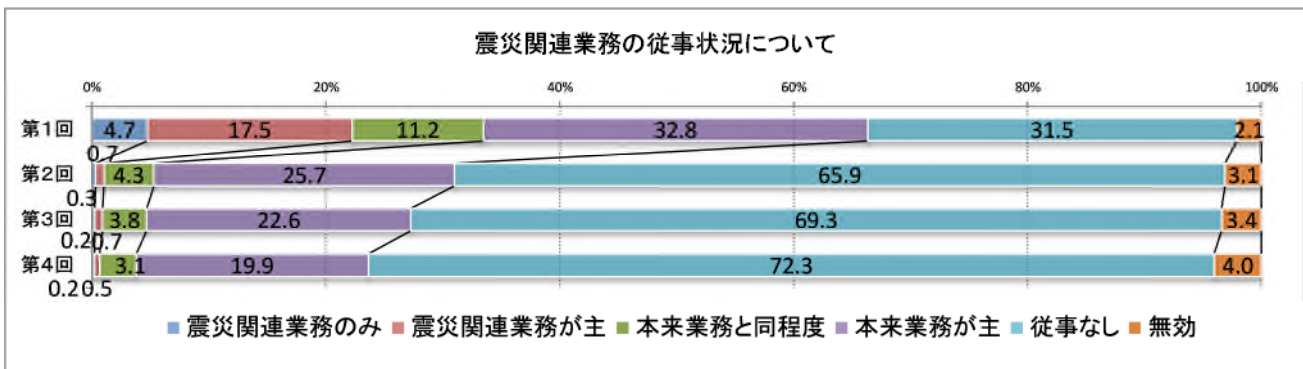
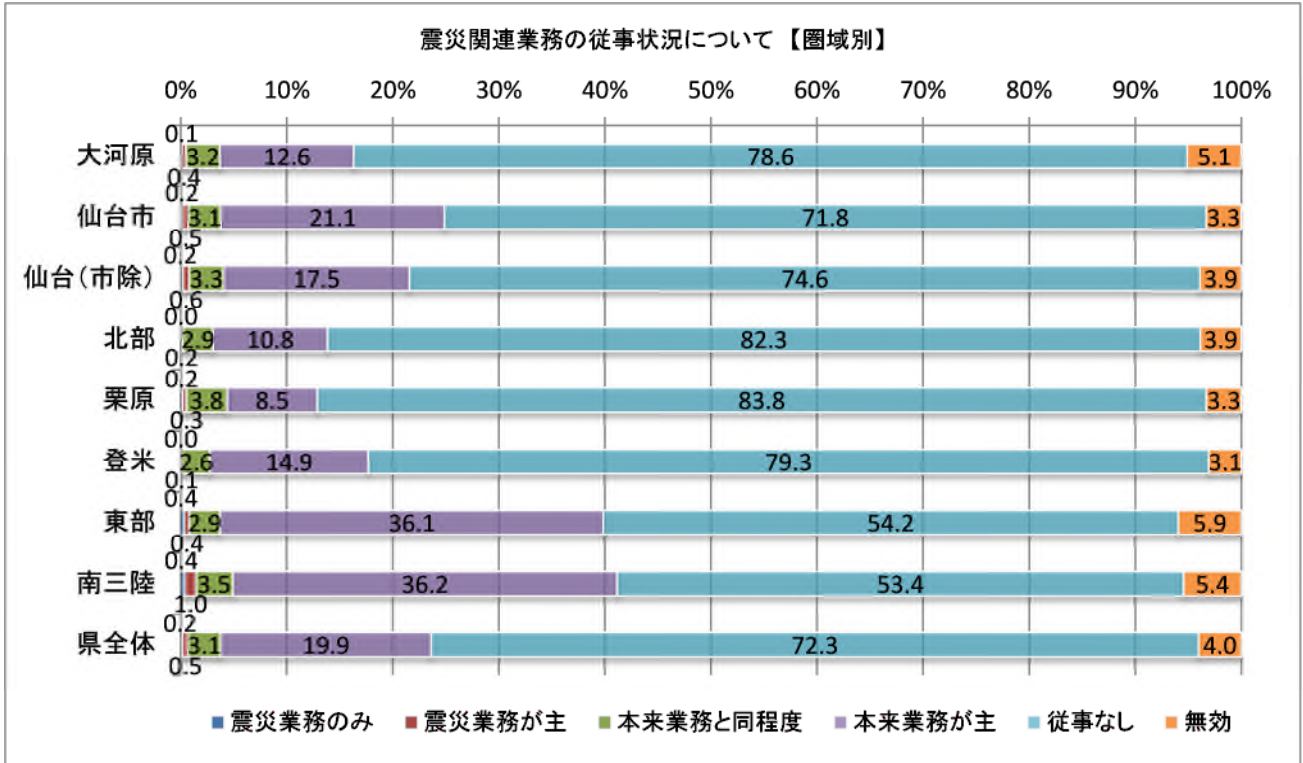
震災後に採用された教職員と無効を除く回答者のうち仙台市（51.1%）、登米圏域（51.9%）、東部圏域（56.7%）、南三陸圏域（65.8%）では半数以上の教職員が「大幅に増えた」または「増えた」と回答している。全体では、「大幅に増えた」が10.2%から12.9%に、「増えた」が34.9%から36.3%と前回より増加している。「大幅に増えた」と「増えた」を合わせると、前回に比すすべての圏域で増加している。中でも大河原圏域（39.6%→47.6%）、栗原圏域（35.3%→41.1%）、登米圏域（46.3%→51.9%）が5ポイント以上増加した。



(2) 震災関連業務の従事状況について

回答者の92.2%(14,656人)が「本来業務が主」または「従事なし」と回答し、前回(91.9%)よりも震災関連業務に従事していないとする回答が増加した。前回、「従事なし」が5割未満だった南三陸圏域(47.5%→53.4%)も初めて5割を超え、すべての圏域で5割以上となった。

前回にも増して、すべての圏域で「従事なし」の割合が大きくなっている。調査を重ねるにつれ、その割合は大きくなっている。

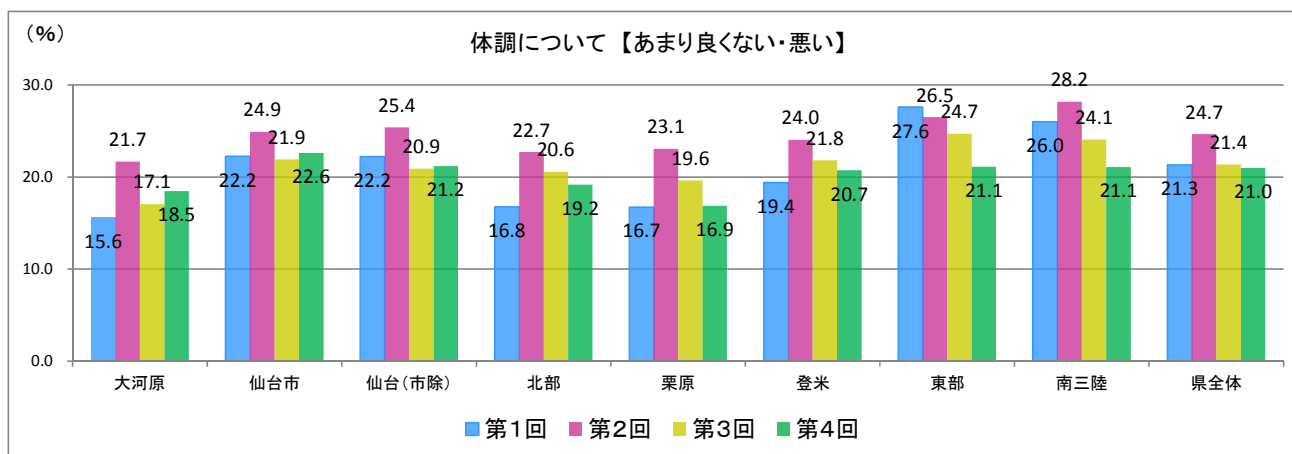
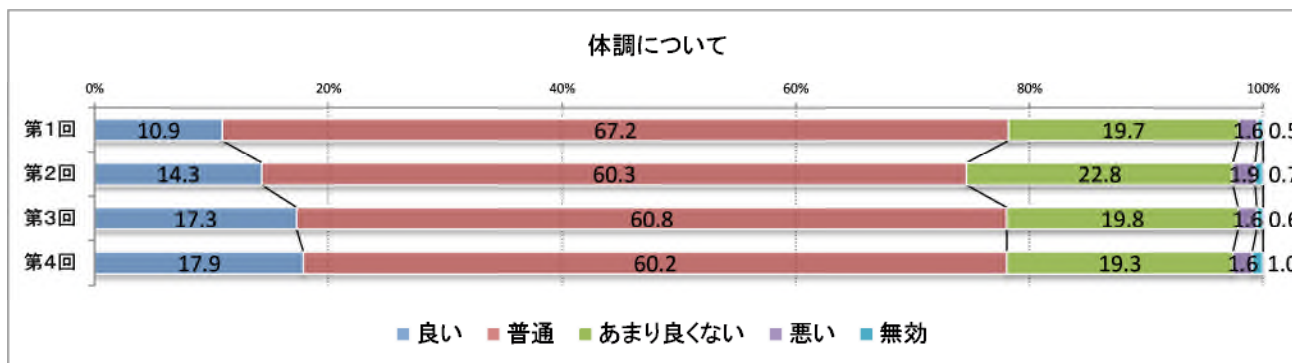
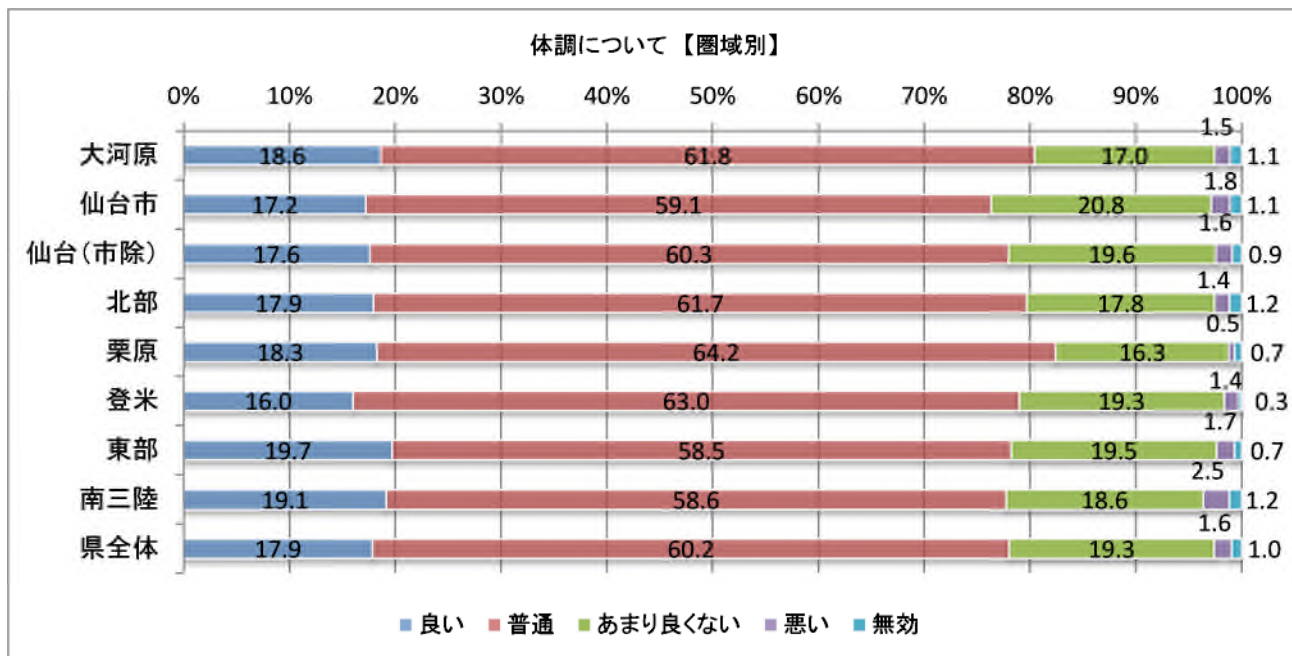


■ 現在の健康状態

(1) 体調について

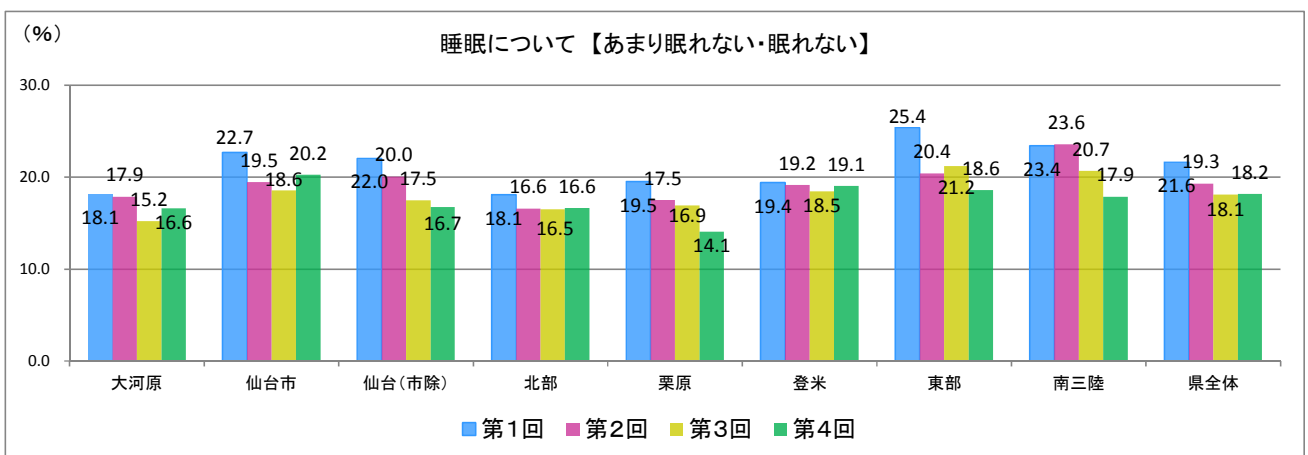
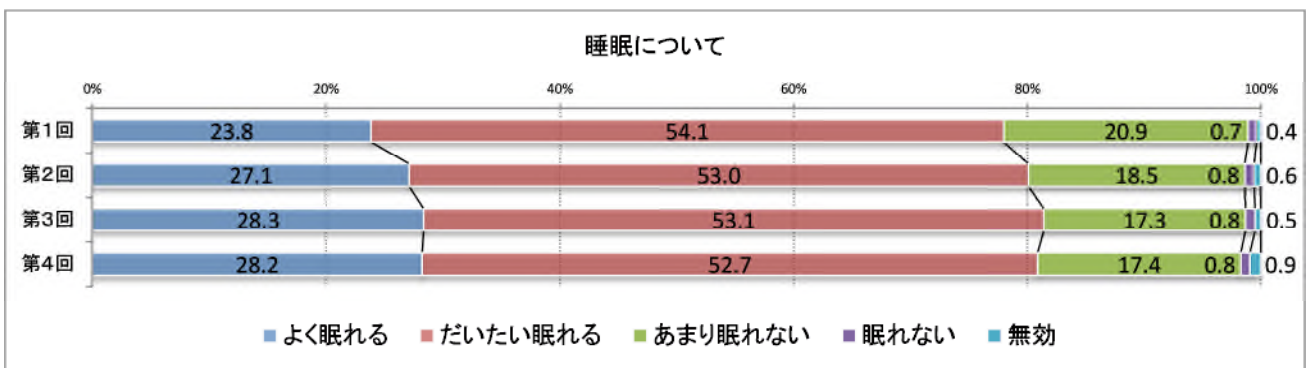
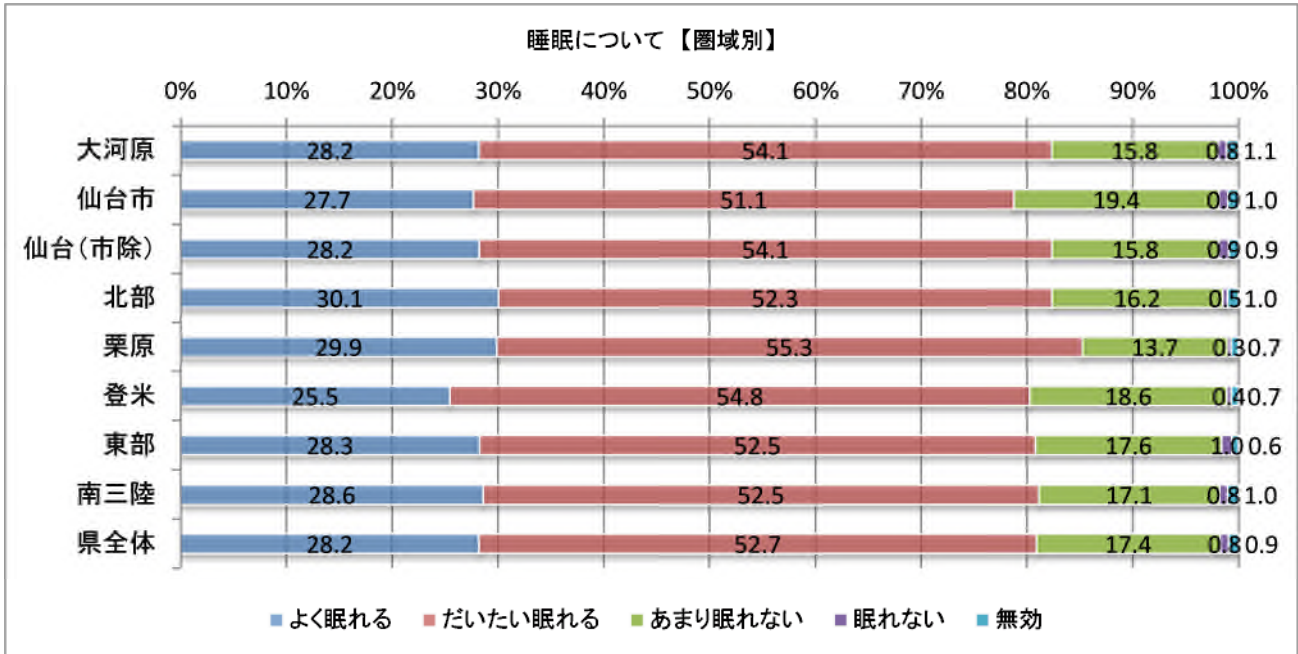
回答者の78.1% (12,409人) の教職員が「良い」または「普通」と回答している。なかでも「良い」と回答した割合が17.9%と前回(17.3%)よりやや大きくなっている。

また、「あまり良くない」と「悪い」を合わせると、栗原圏域(19.6%→16.9%)、東部圏域(24.7%→21.1%)、南三陸圏域(24.1%→21.1%)で大きく減少したが、大河原圏域(17.1%→18.5%)、仙台市(21.9%→22.6%)、仙台(市除)圏域(20.9%→21.2%)では、やや増加している。



(2) 睡眠について

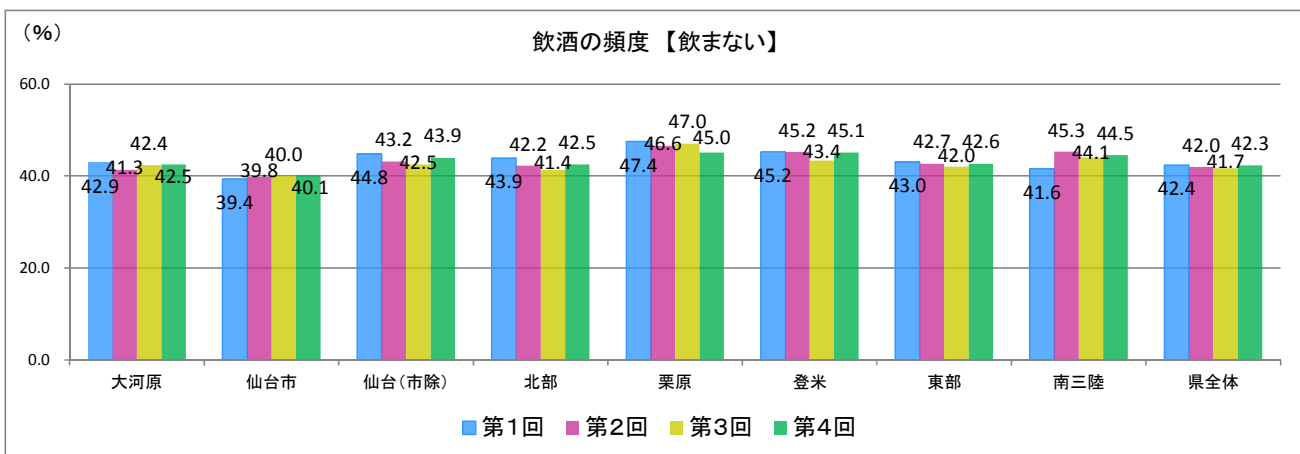
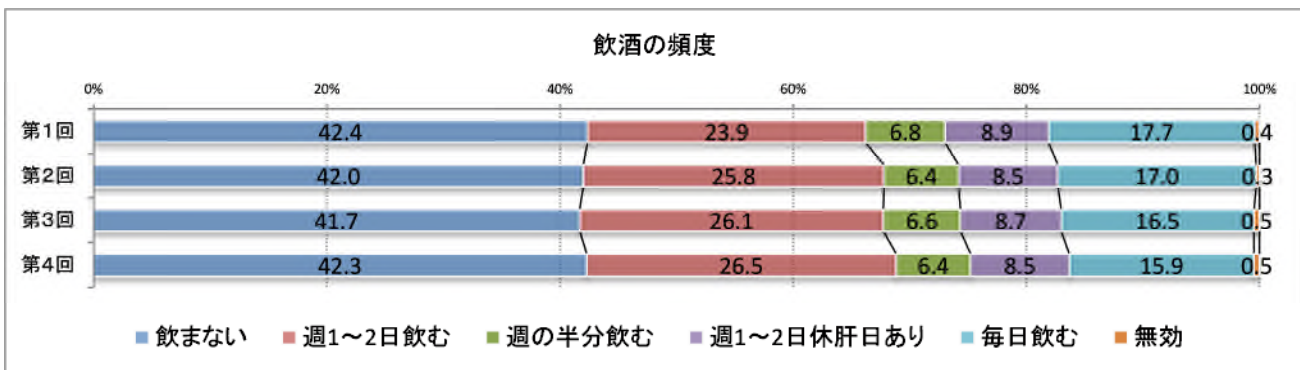
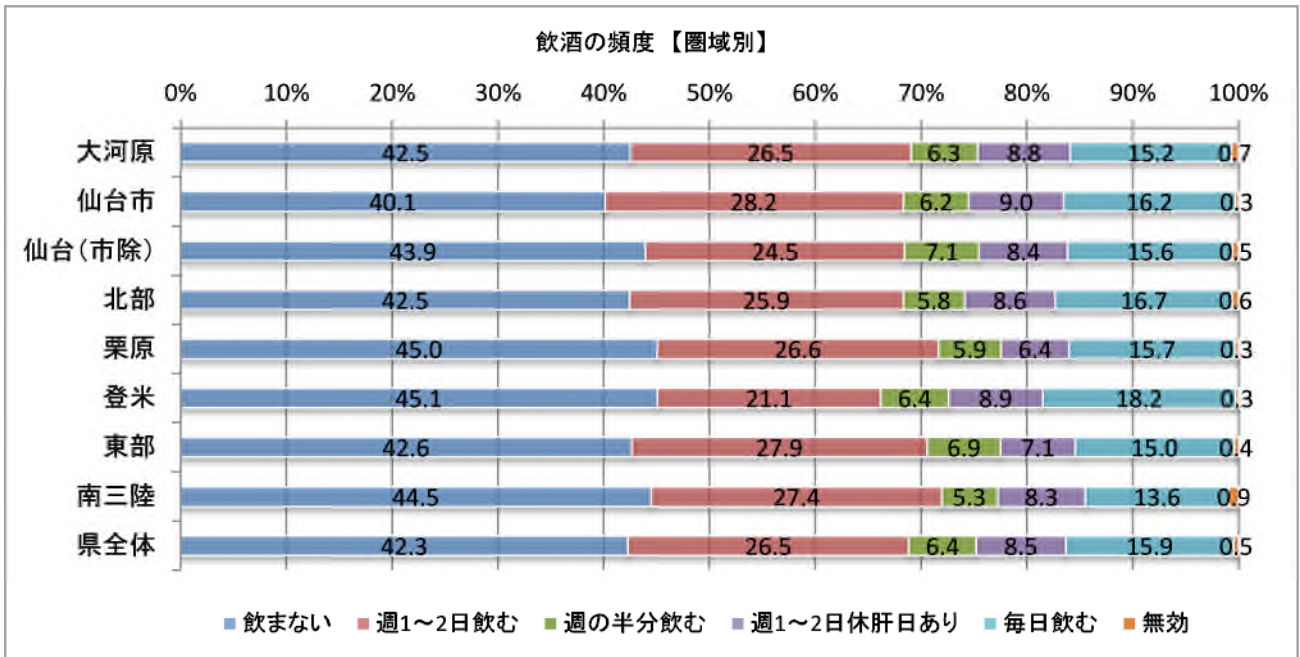
回答者の80.9%(12,860人)が「よく眠れる」または「だいたい眠れる」と回答している。前回(81.4%)から若干減少したものの大きな変化はなかった。また、「あまり眠れない」と「眠れない」を合わせた人の割合(18.1%→18.2%)も変化はなかった。圏域別でみると、眠れない人の割合は、栗原圏域(16.9%→14.1%)、東部圏域(21.2%→18.6%)、南三陸圏域(20.7%→17.9%)で減少し、大河原圏域(15.2%→16.6%)と仙台市(18.6%→20.2%)では増加した。



(3) 飲酒について

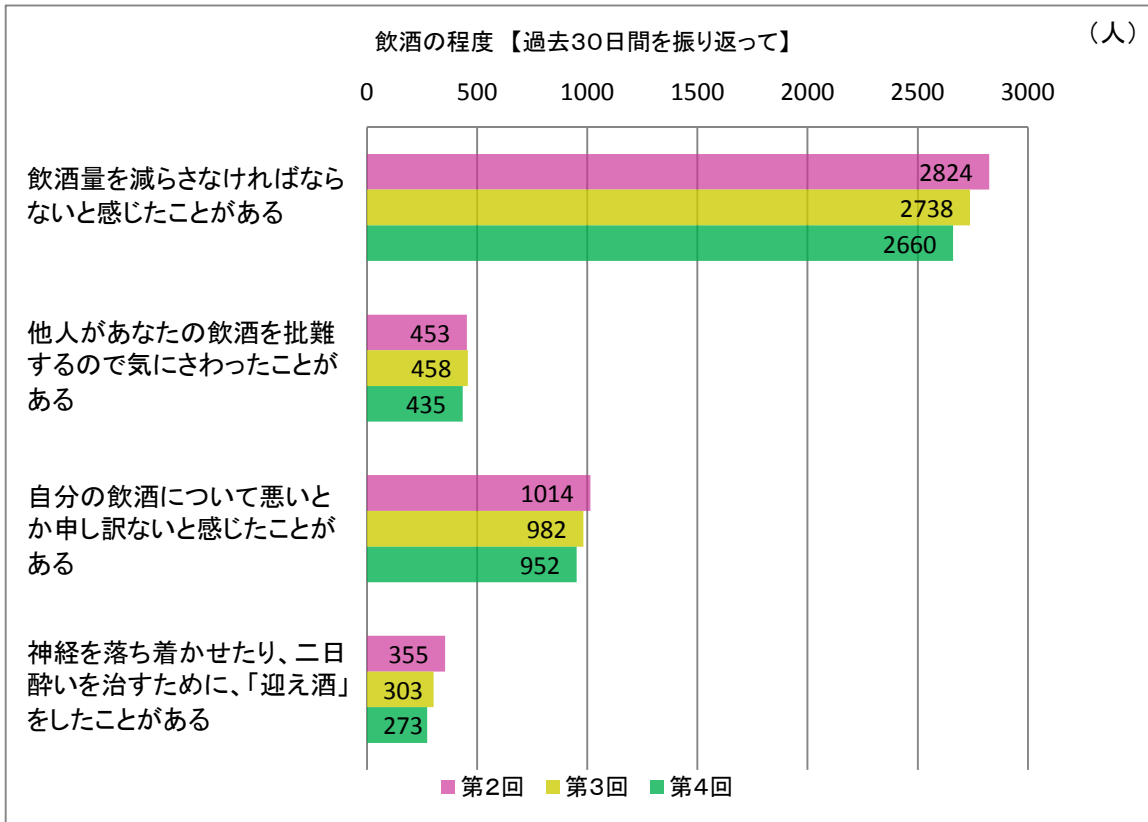
① 飲酒の頻度

回答者の42.3%（6,725人）が「飲まない」と回答している。全体、圏域別に見ても、前回とほぼ変わらない傾向だが、「毎日飲む」の割合が毎回少しずつ減少している（17.7%→17.0%→16.5%→15.9%）。



② 過去30日間を振り返って

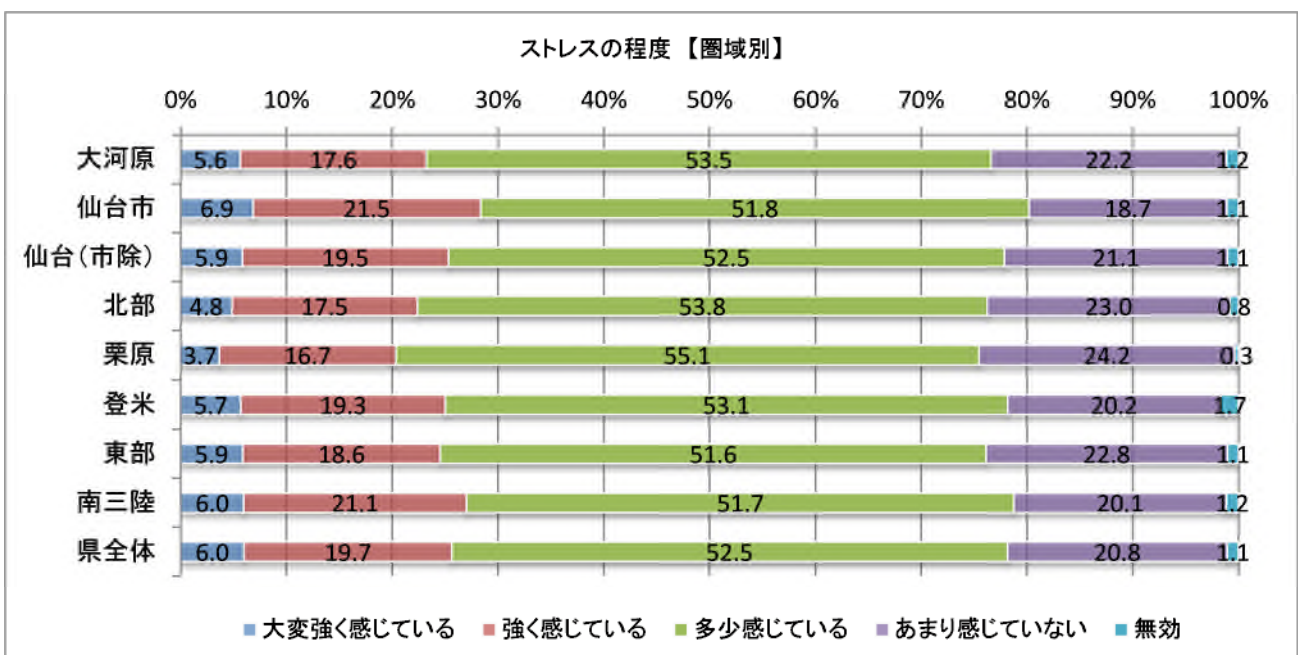
「お酒を飲む」と回答した57.3%（9,099人）の中で、「飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある」が29.2%（2,660人）で一番多く、次いで「自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある」10.5%（952人）の順となっており、前回と同様の傾向となった。

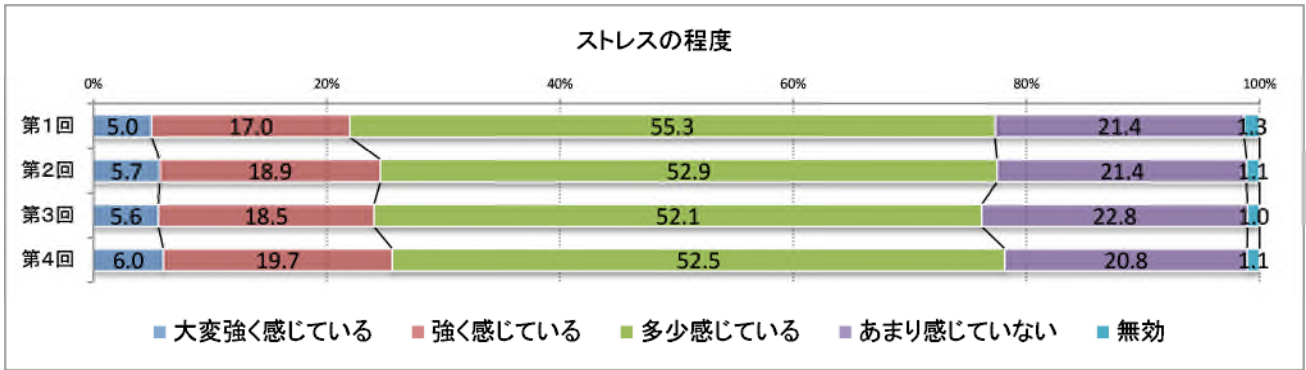


(4) ストレスについて

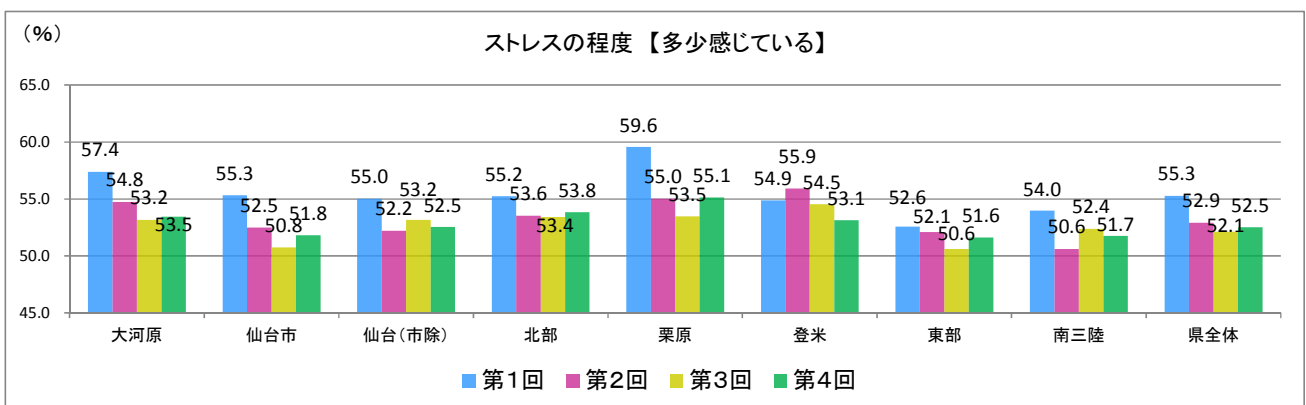
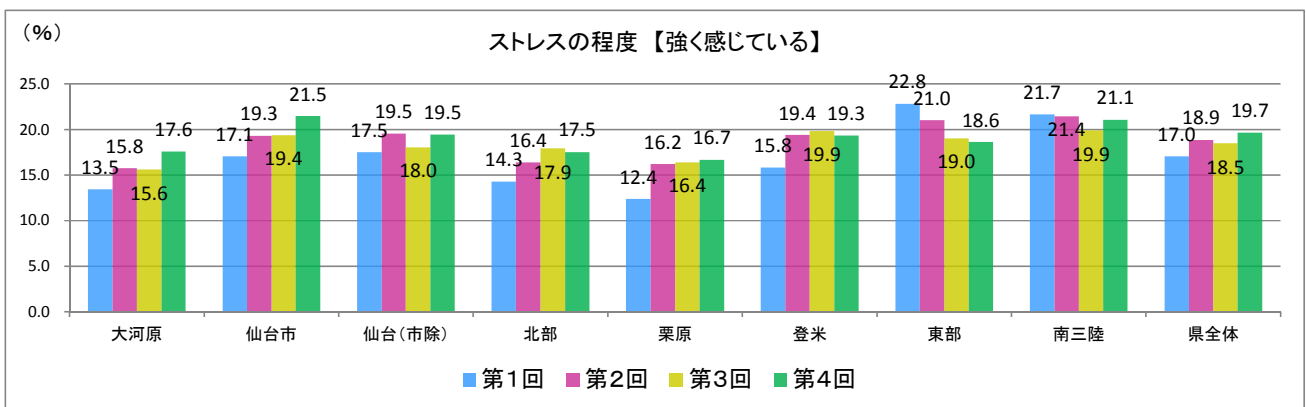
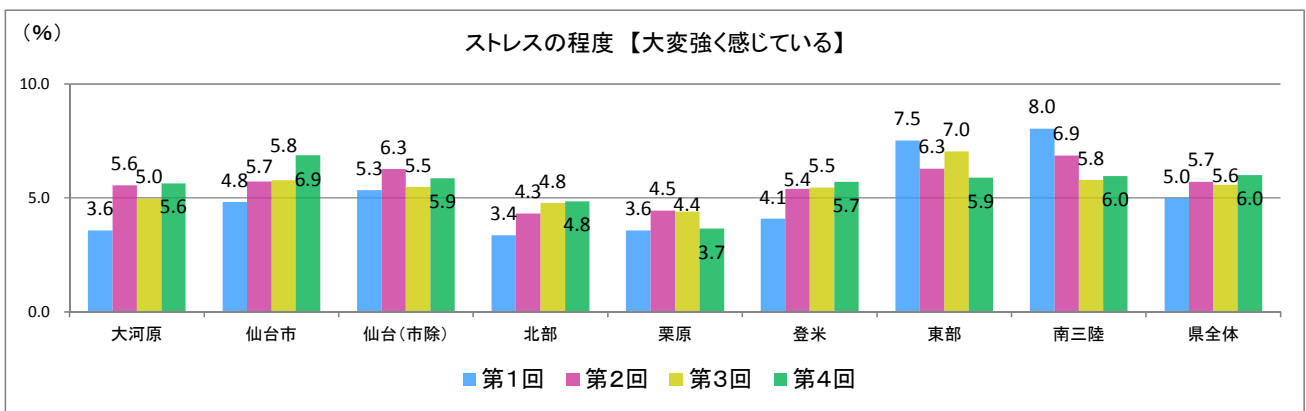
① ストレスの程度

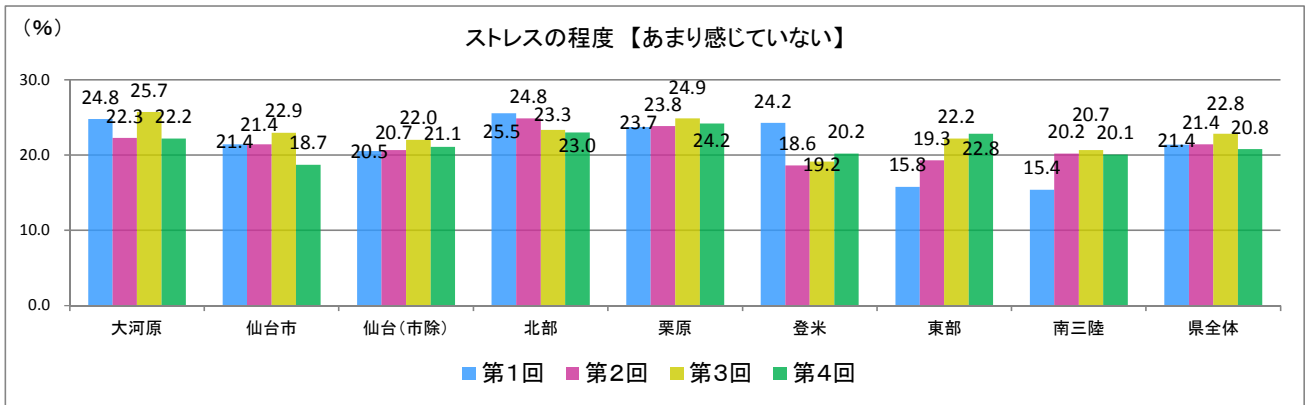
回答者の25.7%（4,077人）がストレスを「大変強く」または「強く」感じており、前回（24.1%）よりやや増加したことにより、「あまり感じていない」の割合（20.8%）が前回（22.8%）より減少した。





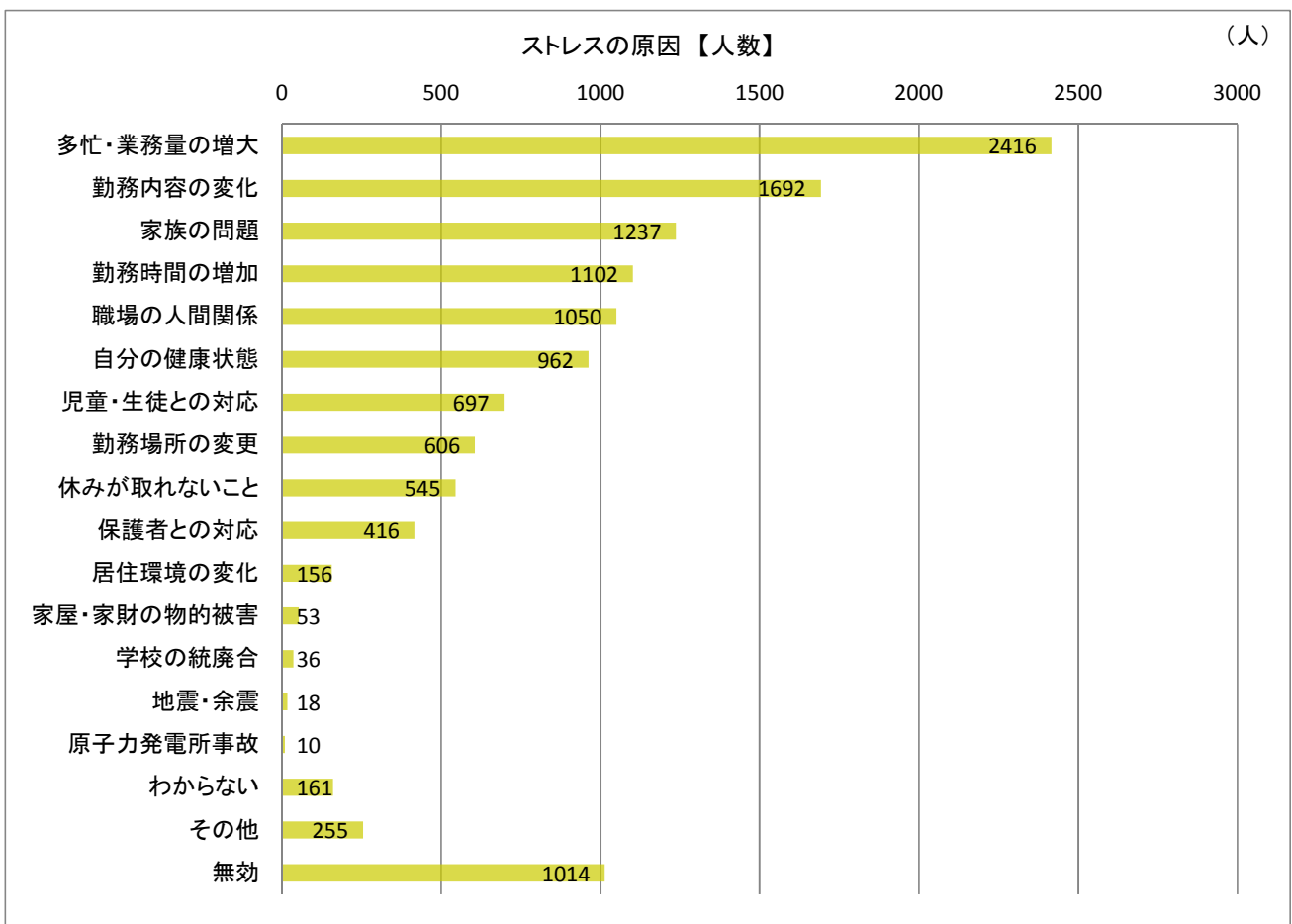
次に、圏域別に前回調査と比較すると、「大変強く感じている」では、大河原圏域（5.0%→5.6%）、仙台市（5.8%→6.9%）、仙台（市除）圏域（5.5%→5.9%）、「強く感じている」でも、大河原圏域（15.6%→17.6%）、仙台市（19.4%→21.5%）、仙台（市除）圏域（18.0%→19.5%）で割合が大きくなった。「あまり感じていない」では、登米圏域（19.2%→20.2%）と東部圏域（22.2%→22.8%）でやや増加した。全体としては、ストレスを感じる割合が前回よりもやや増加している。





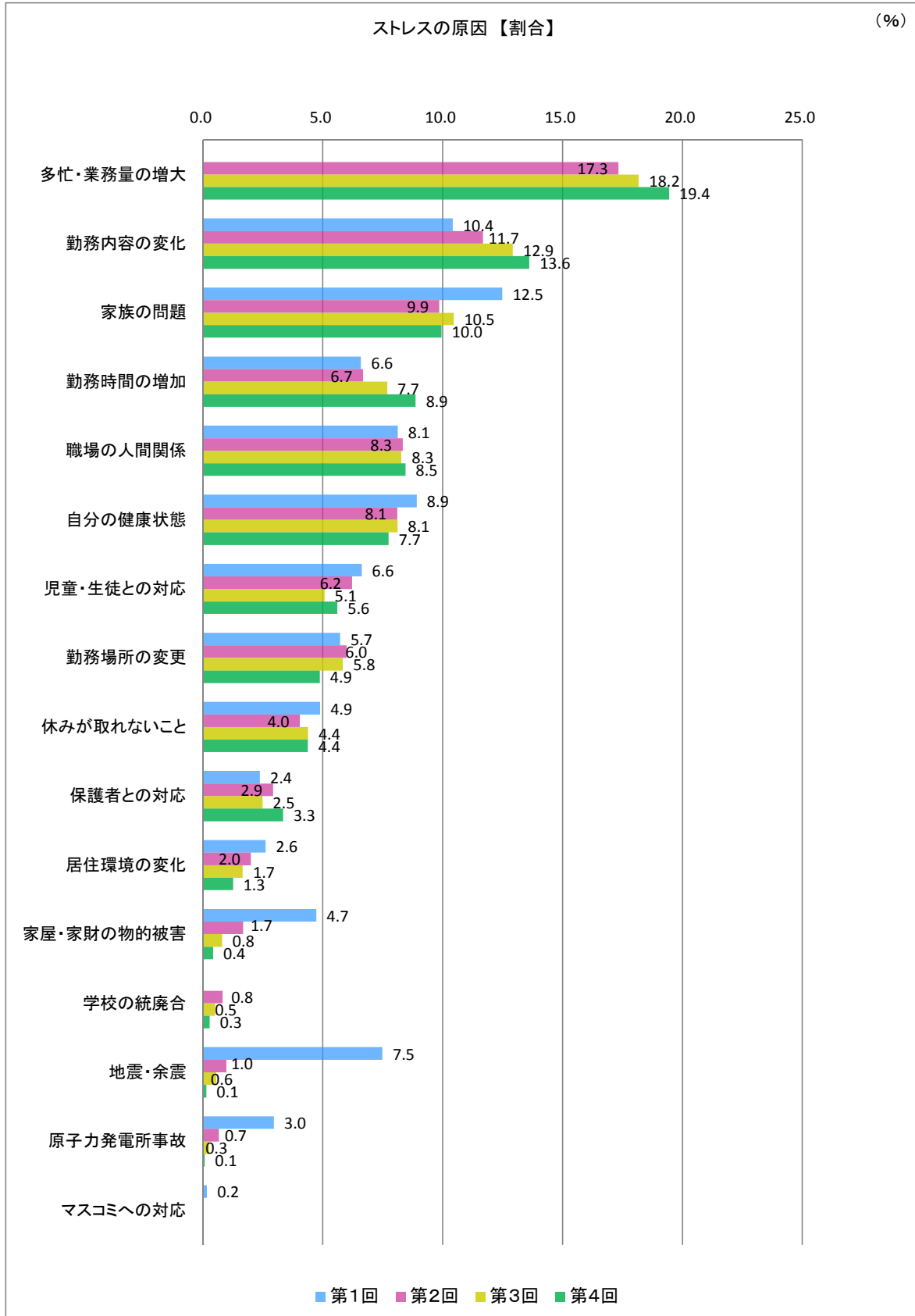
② ストレスの原因

今回もストレスの原因の第1位は、前回同様「多忙・業務量の増大（第2回から項目追加）」(2,416人)であった。「勤務内容の変化」「家族の問題」「職場の人間関係」は、これまでと同様に回答者が1,000人を超えている。また、「勤務時間の増加」(1,102人)が、初めて1,000人を超えた。

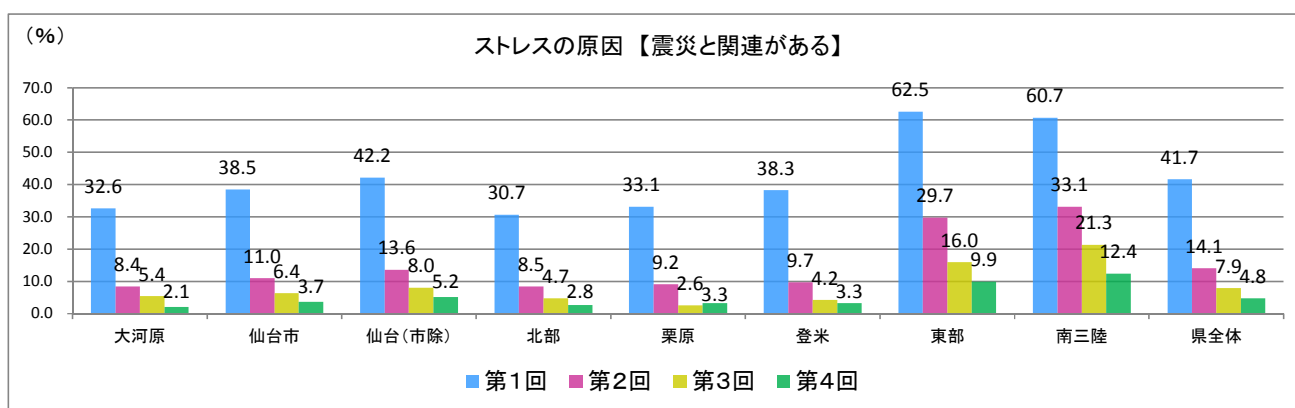


※複数回答なし

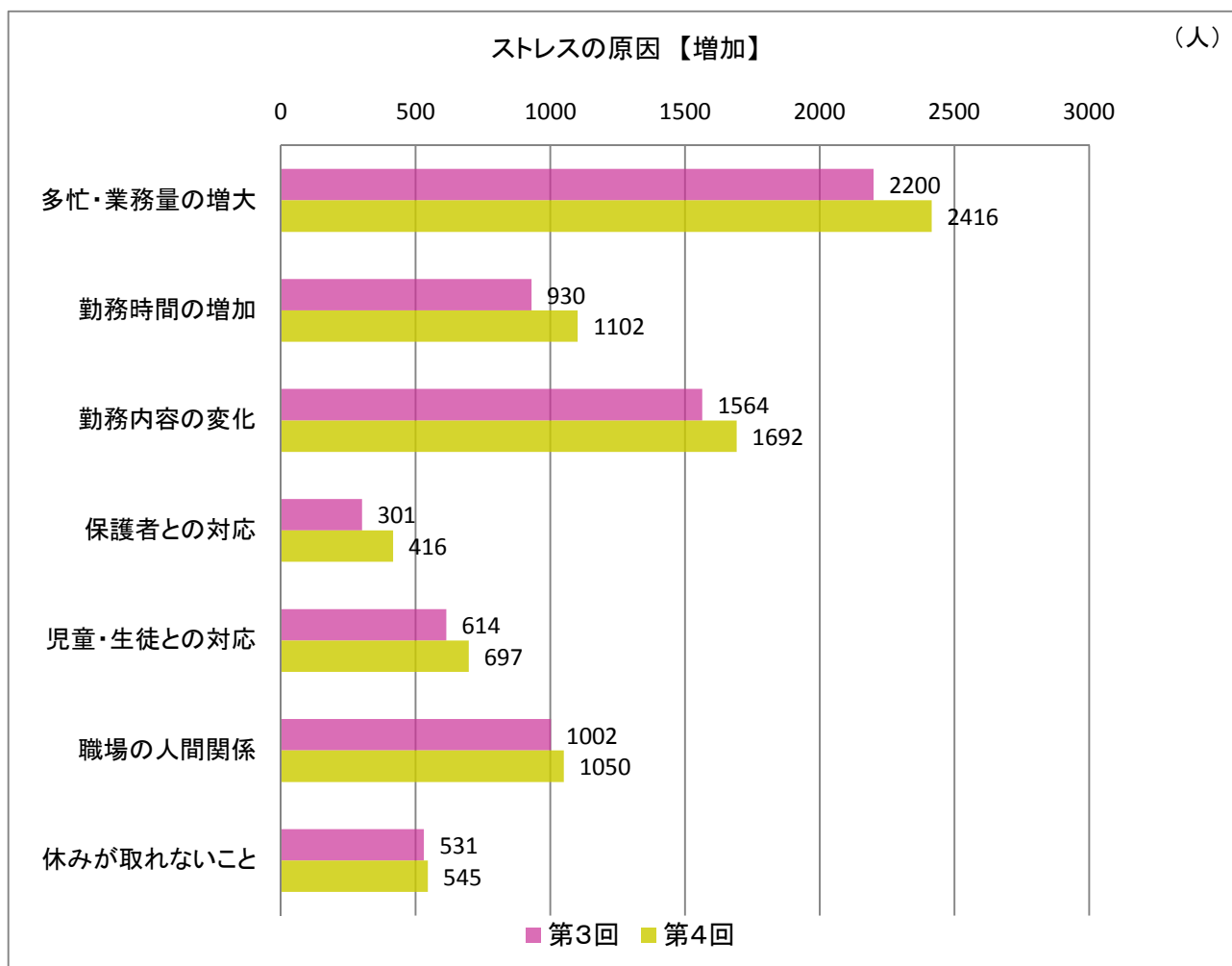
一番のストレスの原因についてこれまでの調査と比較をすると、最も割合の多い「多忙・業務量の増大」が（18.2%→19.4%）、「勤務内容の変化」が（12.9%→13.6%）、そのほか「勤務時間の増加」が（7.7%→8.9%）と徐々に割合が大きくなっている。「勤務時間の増加」（8.9%）は、「職場の人間関係」（8.5%）、「自分の健康状態」（7.7%）よりも割合が大きくなった。震災関連の「家屋・家財の物的被害」（0.8%→0.4%）「地震・余震」（0.6%→0.1%）「原子力発電所事故」（0.3%→0.1%）は、さらに割合が小さくなっている。

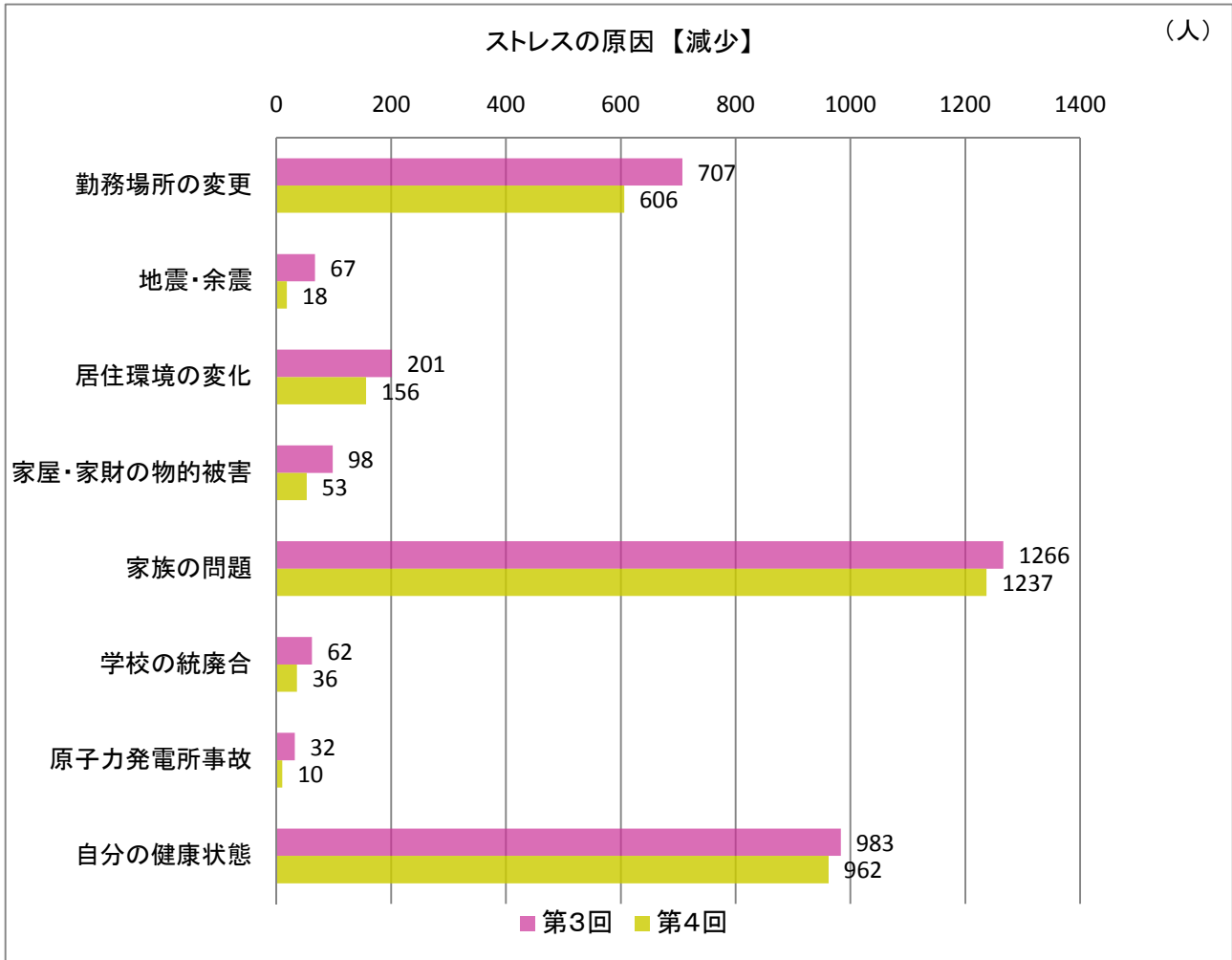


一番のストレスの原因が「震災と関連があるかどうか」という設問では、県全体で、前回の7.9%よりさらに減少し、4.8%となった。また、圏域別では東部圏域（16.0%→9.9%）と南三陸圏域（21.3%→12.4%）が大幅に減少している。



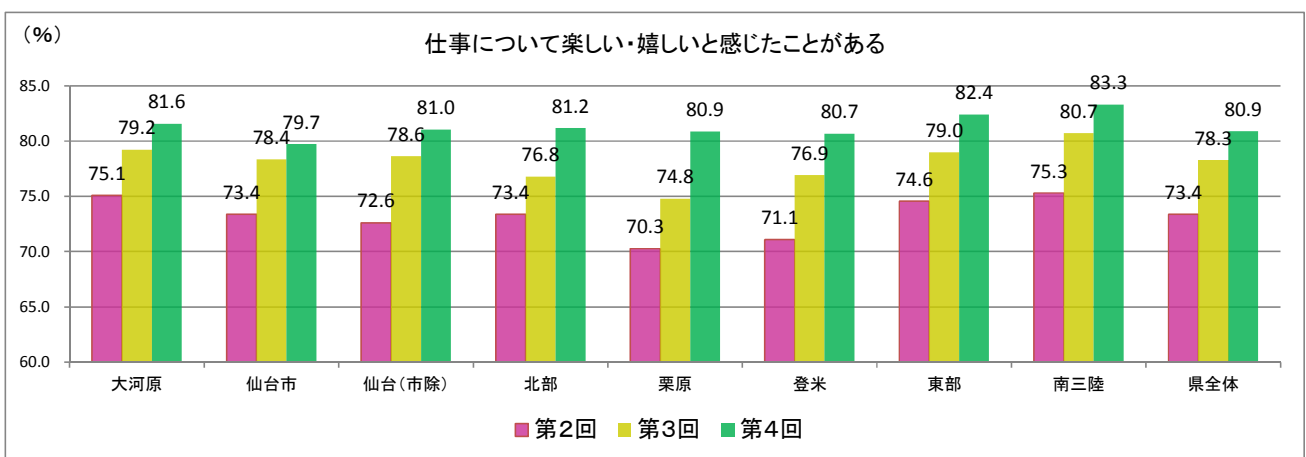
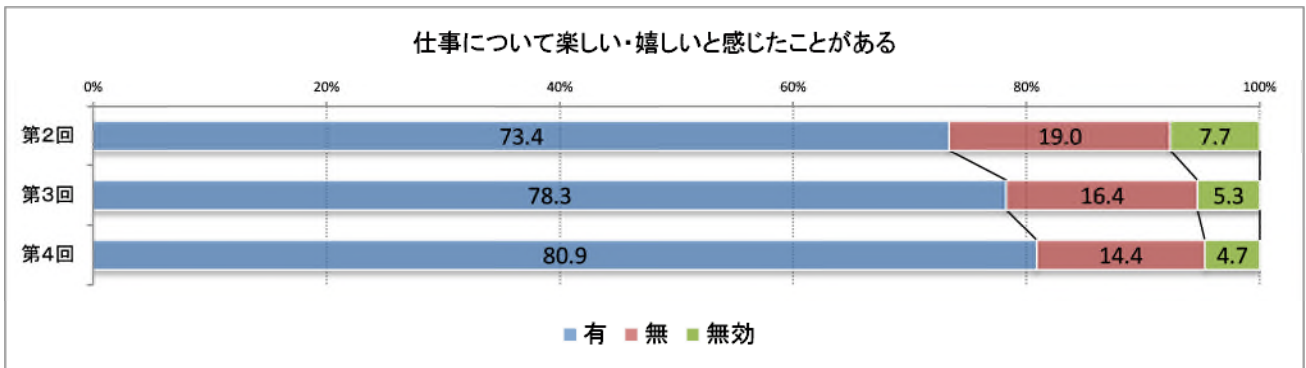
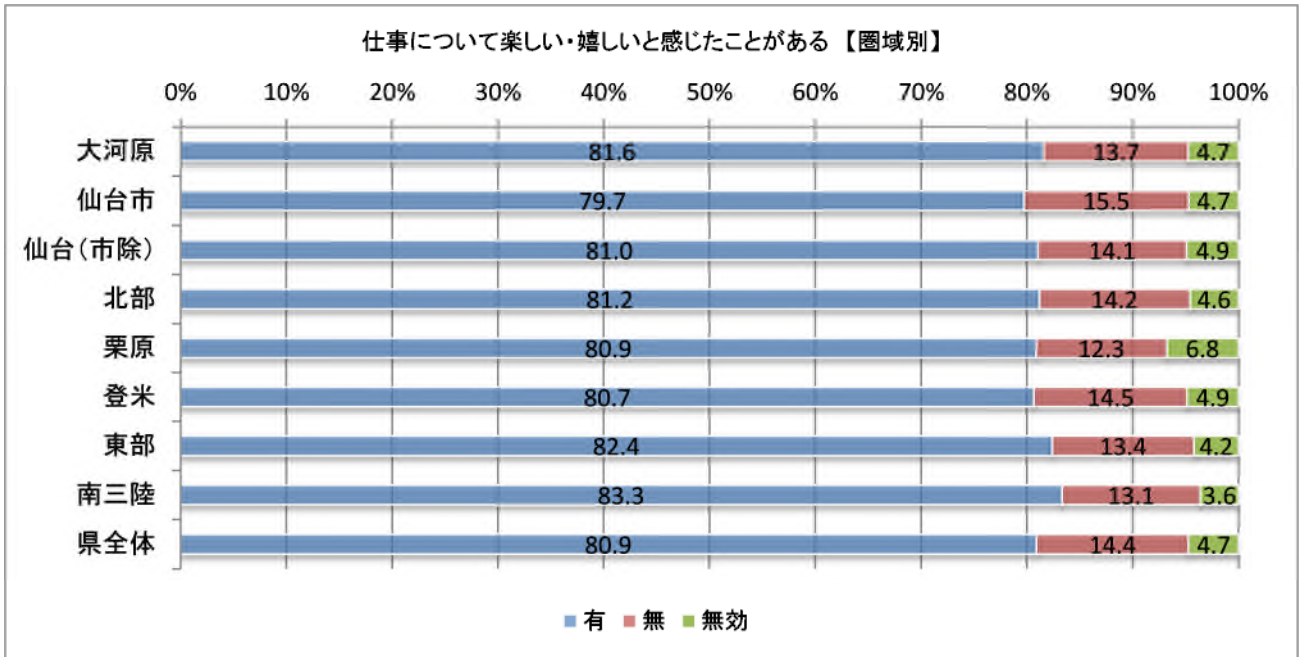
次に、前回調査と比較して、増加幅の多い順に見ると、「多忙・業務量の増大」(2,200人→2,416人)、「勤務時間の増加」(930人→1,102人)、「勤務内容の変化」(1,564人→1,692人)、「保護者との対応」(301人→416人)が多かった。減少した中では、「地震・余震」(67人→18人)、「家屋・家財の物的被害」(98人→53人)、「原子力発電所事故」(32人→10人)と震災に直接関係のある項目が減少し、多忙・業務量の増加など、通常の勤務におけるストレスへと原因がシフトしていると考えられる。





(5) 仕事について

この一年、仕事について「楽しい・嬉しいと感じたことがある」との設問では、初めて80%を超え、80.9%（12,860人）と、前回（78.3%）より改善している。圏域別でも、すべての圏域で前回より大きくなっており、特に、栗原圏域（74.8%→80.9%）での割合が顕著であった。



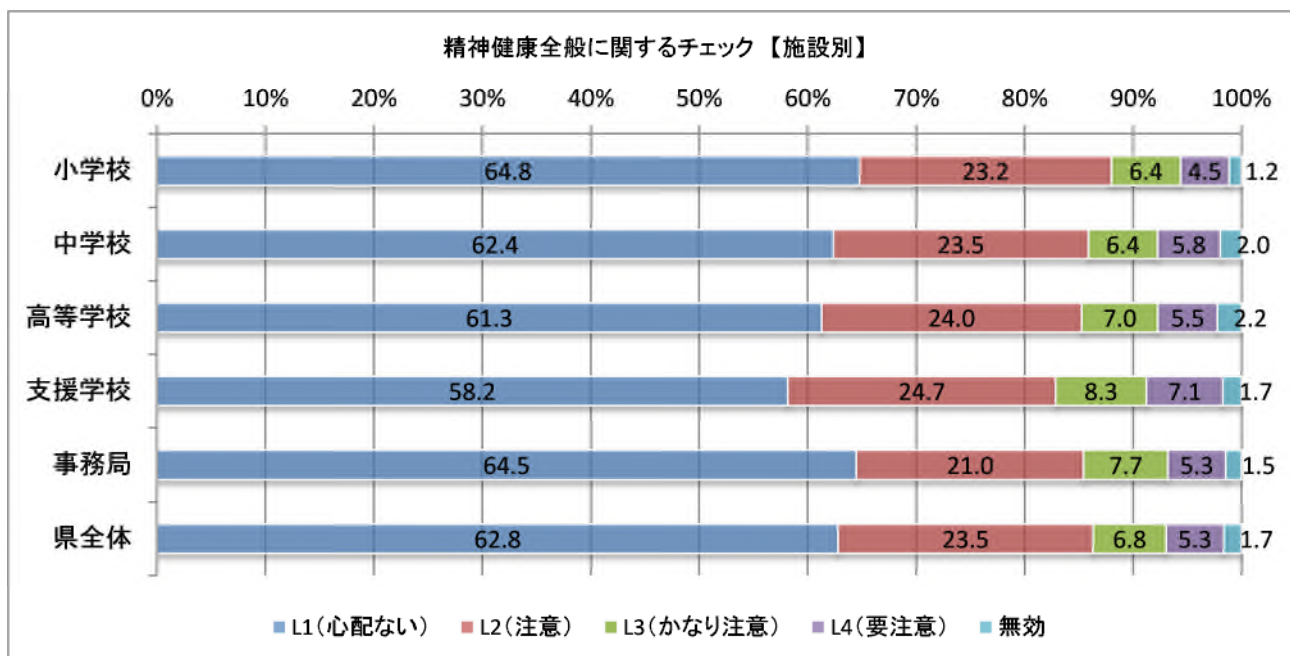
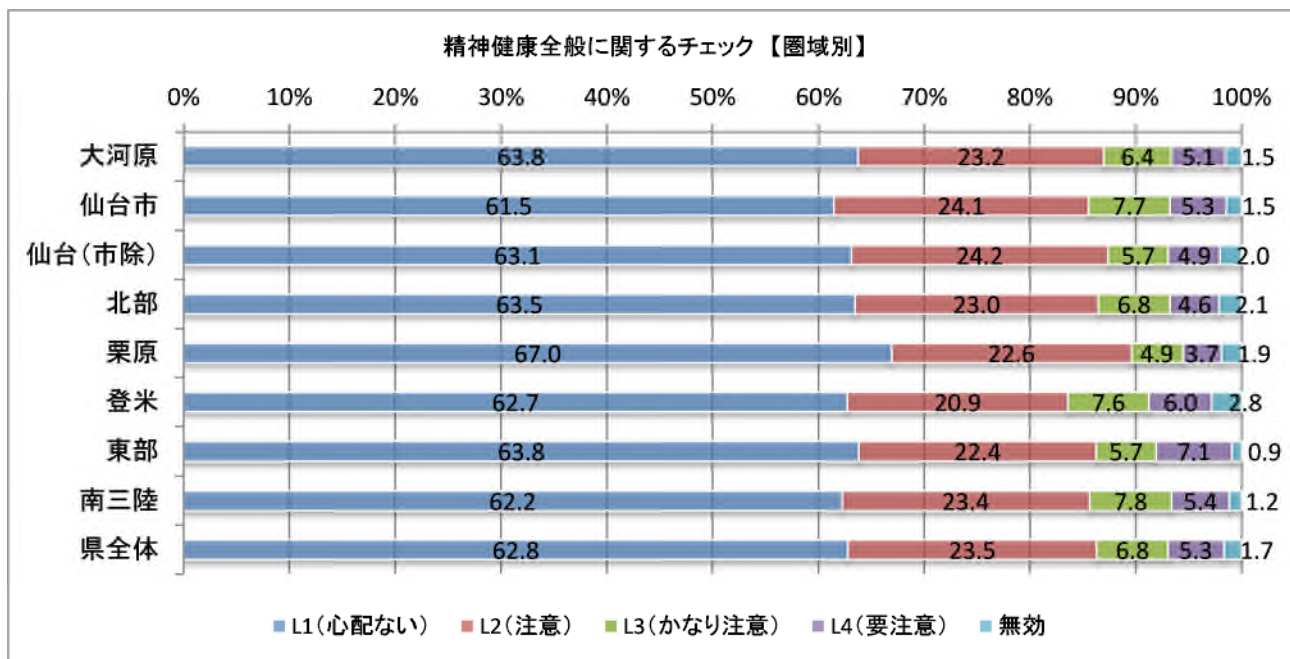
■ メンタルヘルスの状況

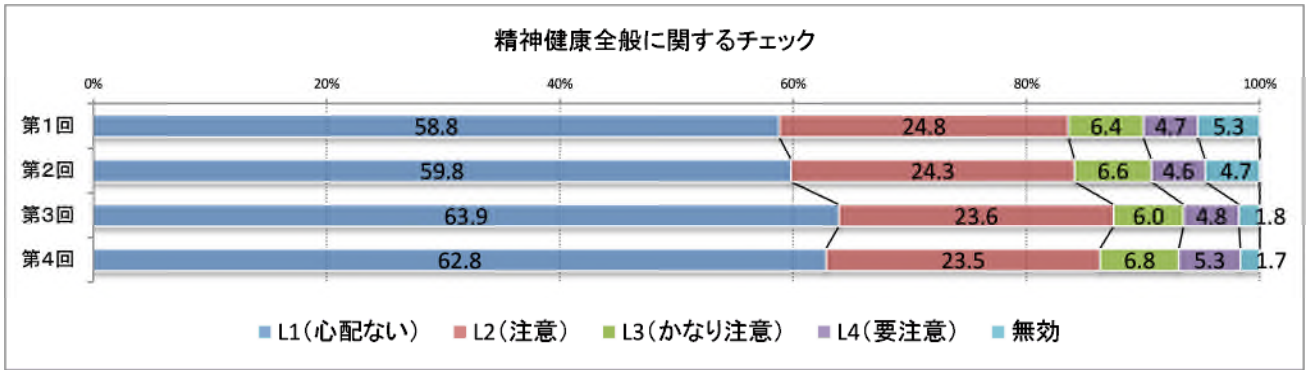
(1) 精神健康全般に関するチェック

精神健康全般に関しては、6項目の質問（K6）により4つのレベルで評価を行った。

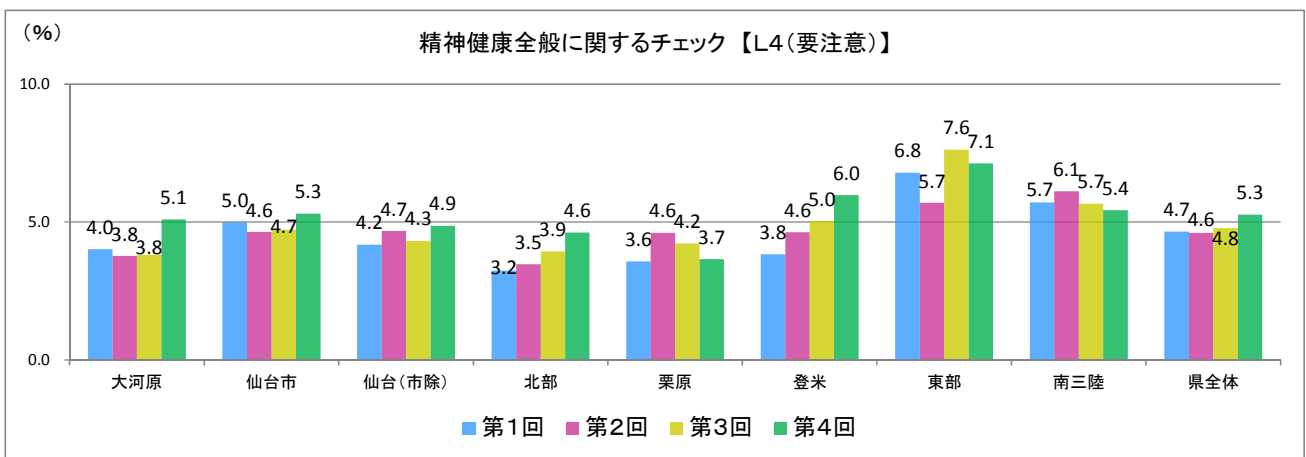
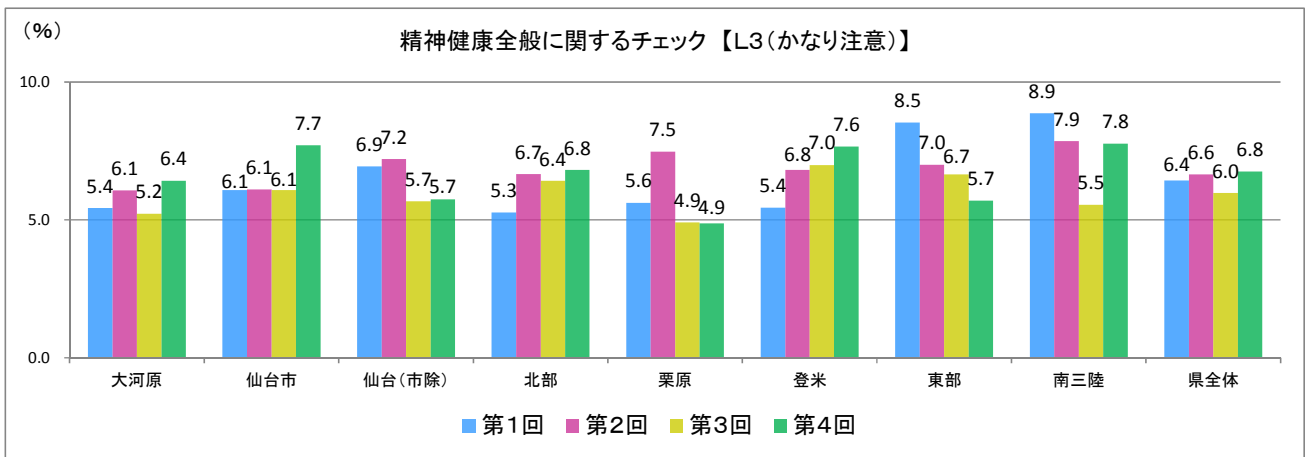
その結果、レベル1（心配ない）は62.8%（9,985人）、レベル2（注意が必要）は23.5%（3,735人）で、合わせて86.3%の教職員はセルフケアで対応可能とされるレベル2以下であり、前回（87.5%）よりやや減少した。

レベル3（かなり注意が必要）は6.8%（1,074人）、レベル4（要注意）は5.3%（839人）となっており、前回と比べやや増加した。





精神健康全般に関するチェックレベル3、レベル4について圏域別に見ると、レベル3（かなり注意が必要）で大きく増加しているのは、大河原圏域（5.2%→6.4%）、仙台市（6.1%→7.7%）、北部圏域（6.4%→6.8%）、登米圏域（7.0%→7.6%）、南三陸圏域（5.5%→7.8%）で、レベル4（要注意）では、大河原圏域（3.8%→5.1%）、仙台市（4.7%→5.3%）、仙台（市除）圏域（4.3%→4.9%）、北部圏域（3.9%→4.6%）、登米圏域（5.0%→6.0%）が増えている。

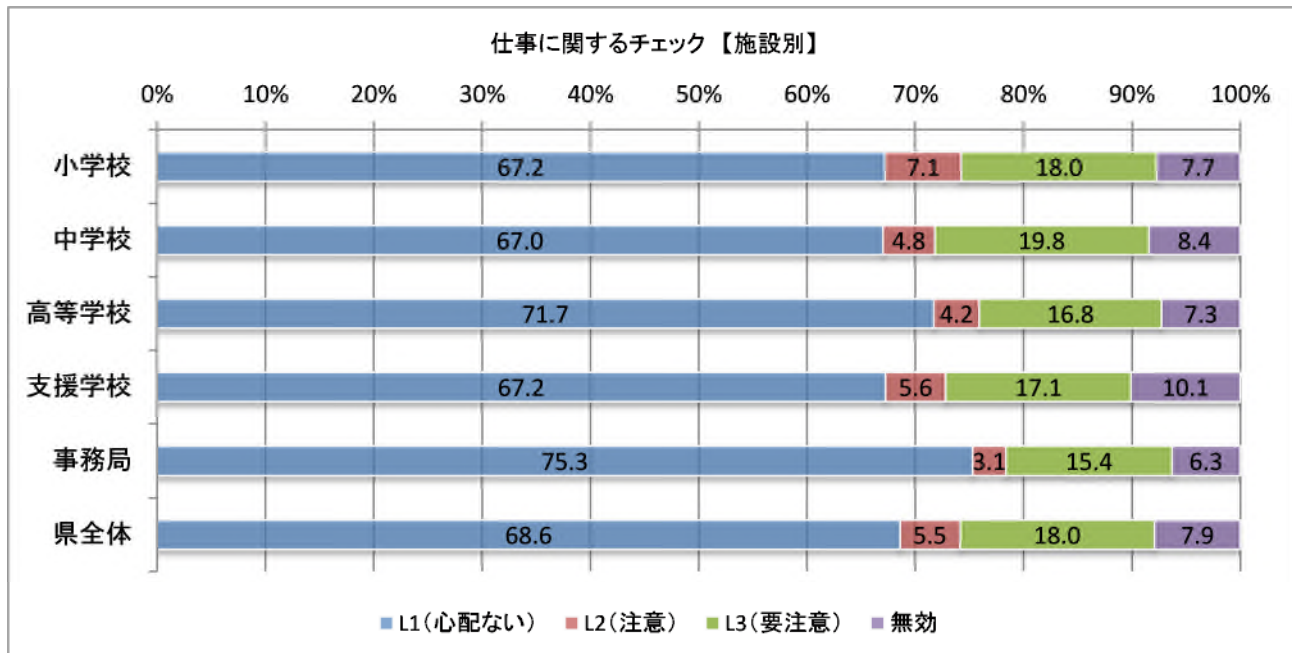
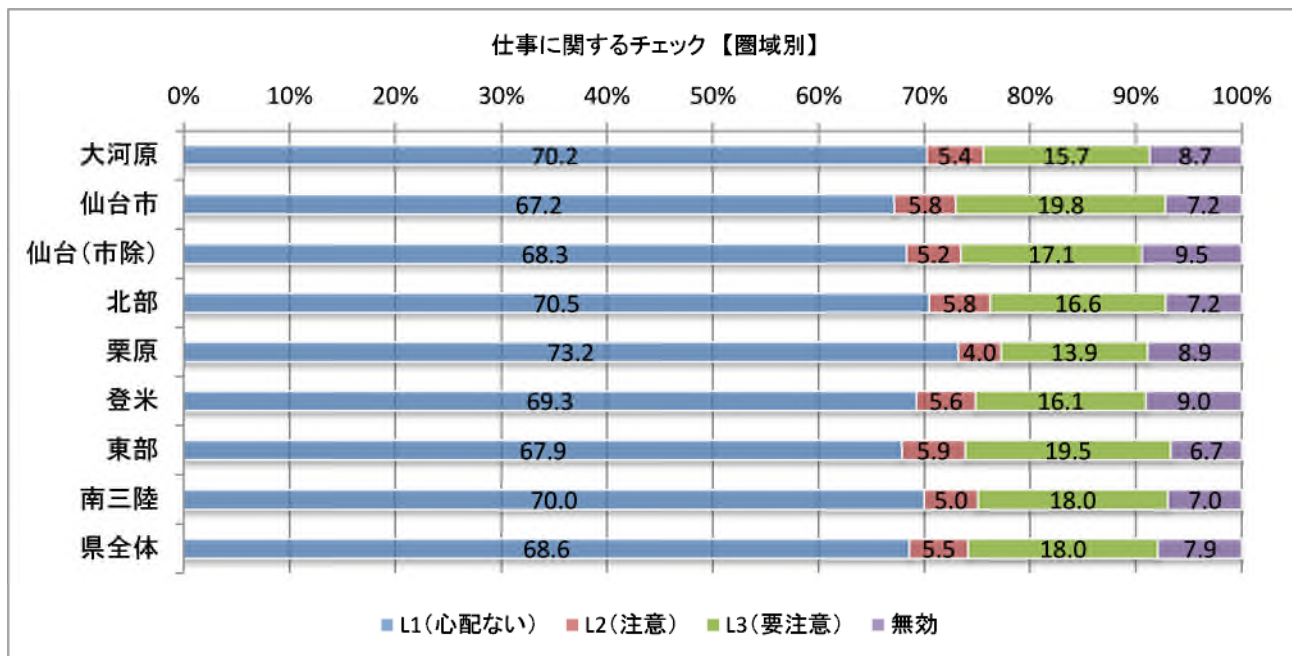


(2) 仕事に関するチェック

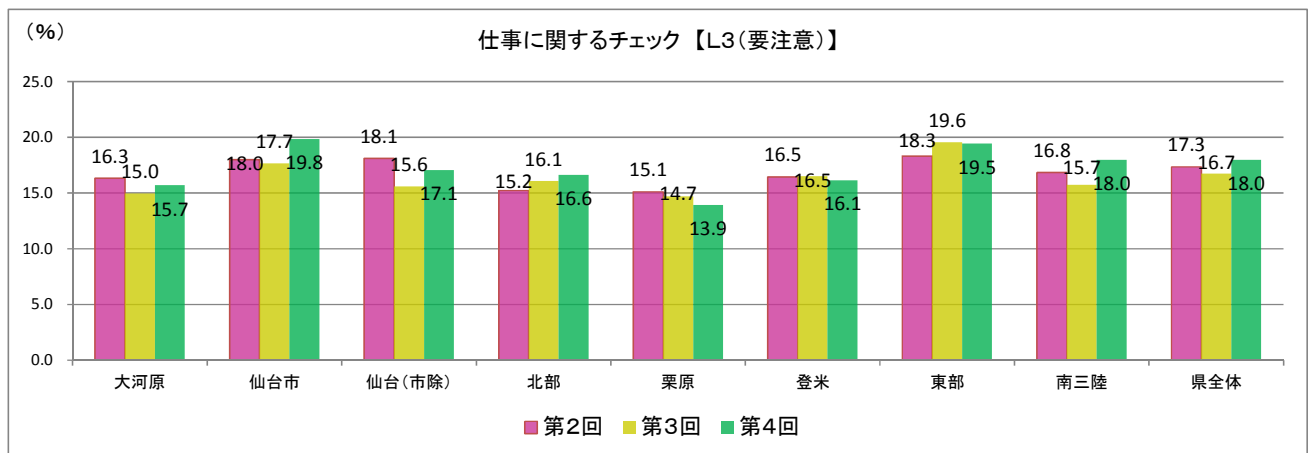
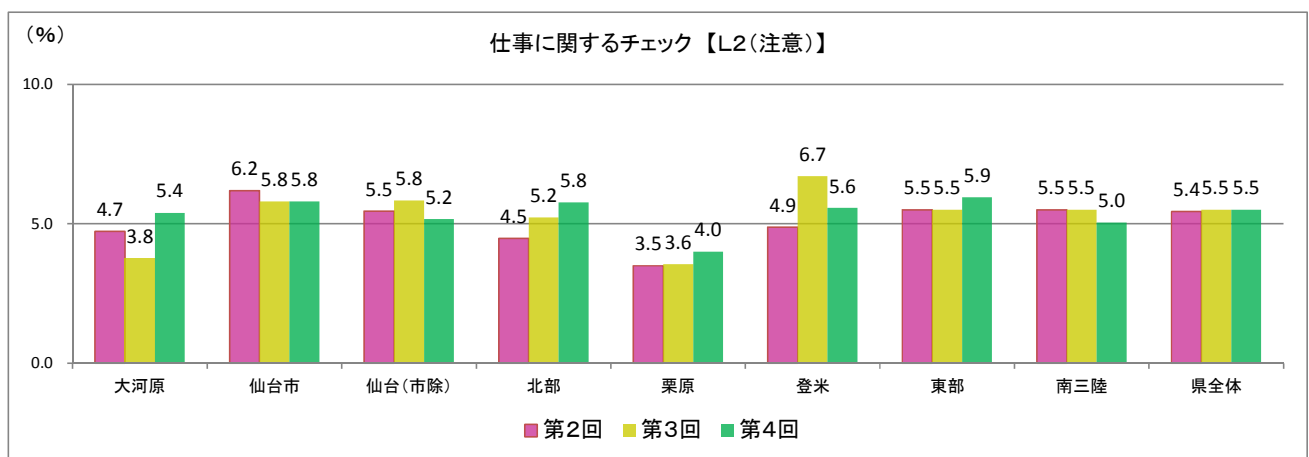
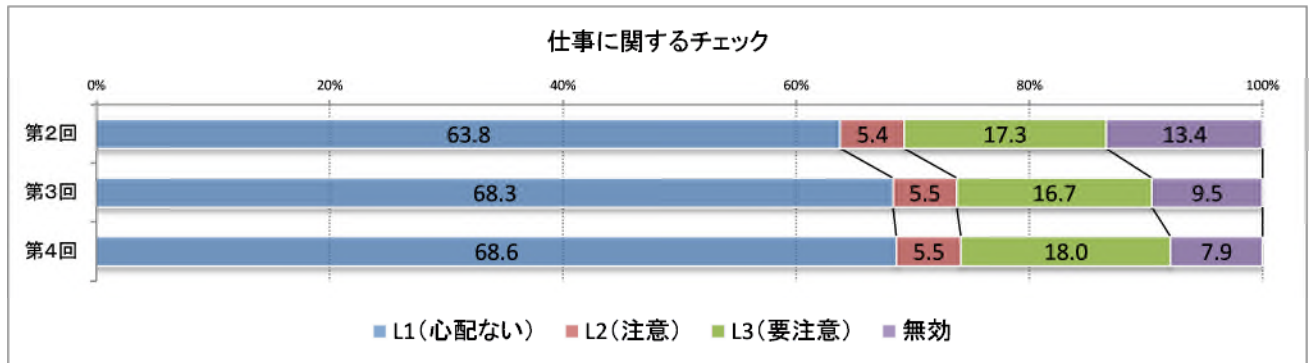
仕事に関するチェック（バーンアウト）は、一定期間を経てから症状が現れたり、進行するとされることから、第2回調査から加えられたものである。

回答者中、心理的な影響があまり心配のないレベル1は、68.6%（10,906人）で、前回の68.3%と比べ横ばいであったのに対し、要注意なレベル3は18.0%（2,856人）で、前回（16.7%）より増加した。

レベル3の割合を施設別に見ると、中学校が19.8%と一番高かった。

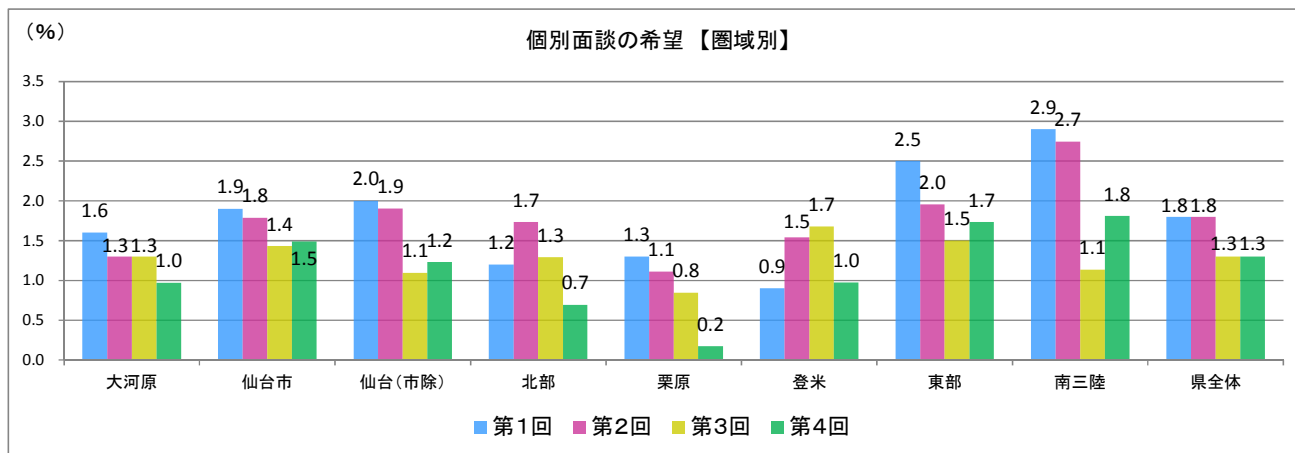


第3回結果と比較すると、レベル1、レベル2ともほぼ変化がないが、レベル3（16.7%→18.0%）の割合が増加した。レベル2、レベル3について圏域別に見ると、レベル2（注意）で大河原圏域（3.8%→5.4%）が大きく増加し、登米圏域（6.7%→5.6%）は減少した。レベル3（要注意）では、仙台市（17.7%→19.8%）、仙台（市除）圏域（15.6%→17.1%）、南三陸圏域（15.7%→18.0%）で増加し、栗原圏域（14.7%→13.9%）は減少した。



■ 個別面談の希望

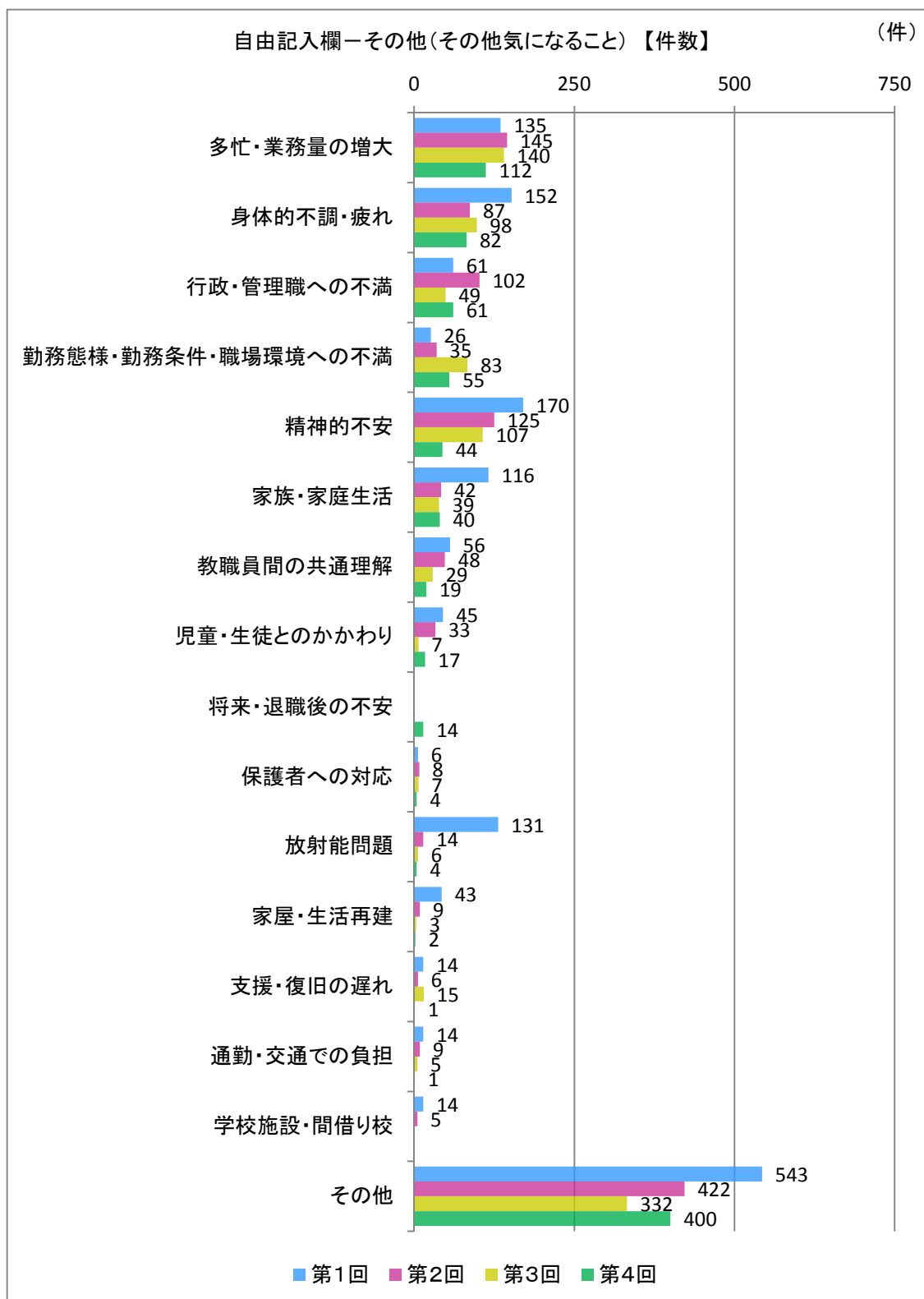
今回の健康調査により個別面談を希望する教職員は、回答者 15,898 人のうち 201 人（1.3%）であった。人数では、仙台市 82 人、仙台（市除）圏域 41 人、東部圏域 28 人、大河原圏域 16 人、南三陸圏域 14 人の順で多かった。



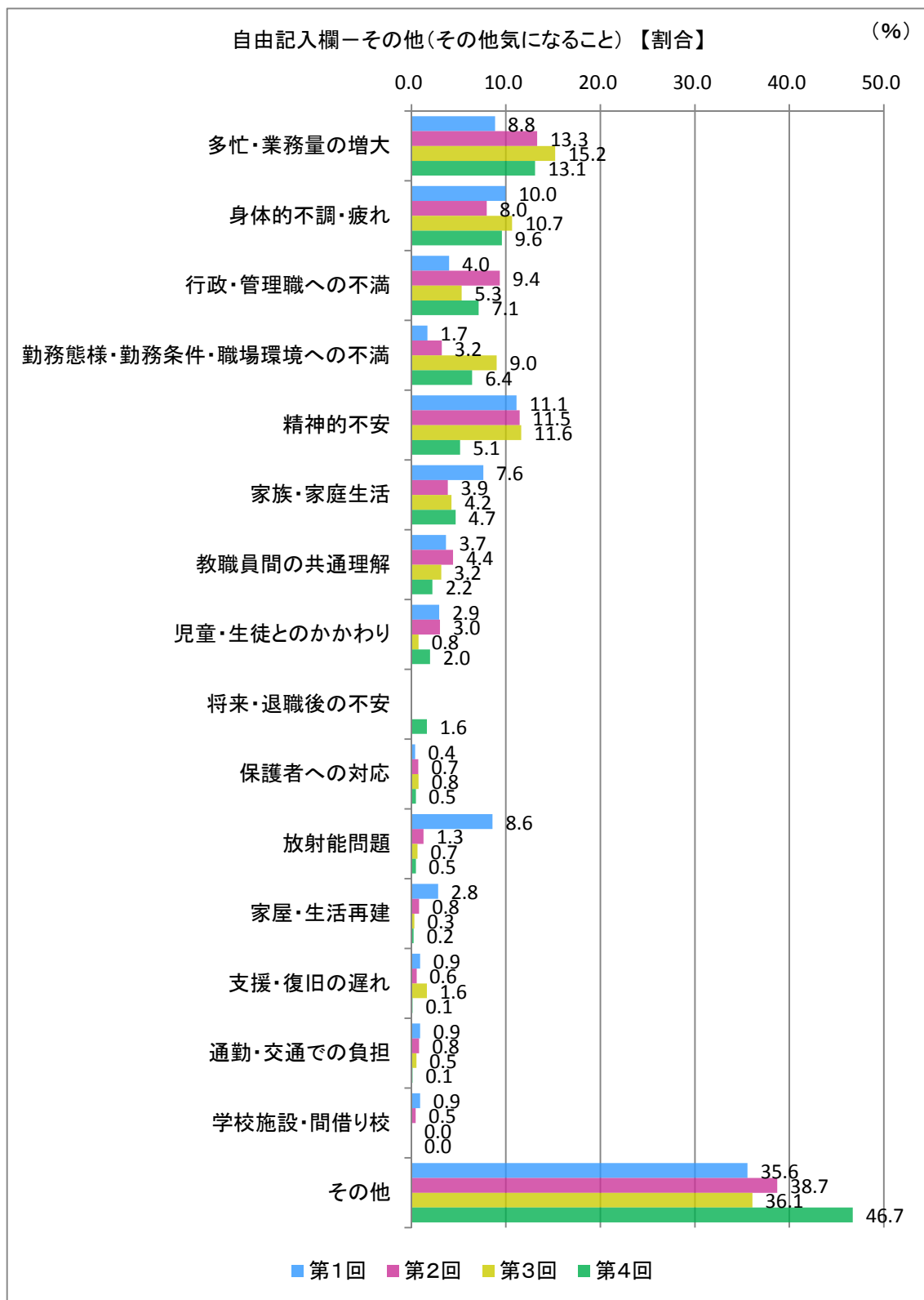
■ 自由記入欄—その他（その他気になること）

(1) 記入件数 856 件

内訳としては「多忙・業務量の増大」112件、「身体的不調・疲れ」82件、「行政・管理職への不満」61件、「勤務態様・勤務条件・職場環境への不満」55件の順で多く、「精神的不安」（107件→44件）が前回より大きく減少した。



前回と比較すると、「行政・管理職への不満」(5.3%→7.1%)、「家族・家庭生活」(4.2%→4.7%)、「児童・生徒とのかかわり」(0.8%→2.0%)の割合が増加し、「多忙・業務量の増大」(15.2%→13.1%)、「身体的不調・疲れ」(10.7%→9.6%)、「勤務態様・勤務条件・職場環境への不満」(9.0%→6.4%)、「精神的不安」(11.6%→5.1%)の割合が減少した。



4 調査結果の概要及び考察

(1) 業務量について

- ・ 震災前と比べて業務量が増えたと回答している教職員の割合が前回調査より増加している。従事内容については、震災関連業務がほぼ無くなってきており、本来業務を主として従事している教職員が多くなっていると推察される。
- ・ 業務量について、東部圏域では「大幅に増えた」または「増えた」と回答している割合が第1回に比べ、第2回では大幅に減ったものの、今回はあまり変化がなかった。また、南三陸圏域では、今回の調査でも約3分の2の教職員が「大幅に増えた」または「増えた」と回答していて、前回よりも若干増えているが、従事内容は震災業務から、ほぼ本来業務となってきており、本来業務量が「増えた」と回答していると推察される。

(2) 健康状態について

- ・ 体調について、県全体で約8割の教職員が「良い」または「普通」と回答していて、前回と同様の結果であった。また、「あまり良くない」・「悪い」については、県全体でやや減少しており、総じて改善傾向にあると推察される。
- ・ 睡眠については、県全体で8割以上の教職員が「よく眠れる」または「だいたい眠れる」と回答しており、前回と同様であった。
- ・ ストレスの程度は、「大変強く」または「強く」感じているとした割合が若干増加している。また、ストレスの原因の上位項目は前回調査とほぼ変化はないが、「勤務時間の増加」が上位に加わってきた。一方、「地震・余震」「家屋・家財の物的被害」「原子力発電所事故」といった震災関連項目がほとんどなくなり、「多忙・業務量の増大」「勤務内容の変化」など本来の業務にシフトしているようだ。
- ・ この一年、仕事について「楽しい・嬉しいと感じたことがある」については、今回も前回同様に全ての圏域で増加している。中でも栗原圏域の増加割合が一番大きく、県全体では、8割を超える調査結果となり、ほとんどの教職員がやりがいを持って仕事をしていることが推察される。

(3) メンタルヘルスについて

- ・ 精神健康全般に関するチェック、仕事に関するチェックともに、前回と比べ全体の割合にほぼ変化がないが、「要注意」の割合が若干増えたことから、事業主と連携し、メンタルヘルス対策の一層の充実を図る必要があると推察される。
- ・ 精神健康全般に関するチェックでは、約12%の教職員が「かなり注意が必要」または「要注意」であり、仕事に関するチェックでは、約24%が「注意」または「要注意」となり、前回より若干増加しているものの、個別面談を希望する者の割合は、前回同様1%台と低い状況である。

(4) まとめ

本調査結果から、教職員の健康状態は、前回同様、概ね改善傾向が見られる。

震災から6年の歳月が過ぎ、業務の従事内容、ストレスの原因からは震災関連項目がほぼ無くなり、本来の業務へ移行している傾向がさらに顕著となった。

学校現場では、業務量が増え多忙感を感じている教職員も増えつつあるが、一方でやりがいを持って仕事をしている教職員が、前回に比べ多くいることが調査結果から読み取れる。

しかしながら、精神健康全般に関するチェック及び仕事に関するチェックでは、「かなり注意」「要注意」の割合が若干増加しており、引き続き教職員の心身の健康保持を図るため、様々なメンタルヘルス対策を実施し、心身のケアに努める必要がある。

なお、専門機関等の支援が必要な教職員数と個別面談の希望者数に乖離があるため、所属長等による面談など管理監督者によるラインによるケアや、教職員の利便性に配慮した、所属所訪問型メンタルヘルス相談事業等の実施が引き続き重要である。

5 調査後の支援

今回の健康調査でも、調査終了後、回答した全ての教職員に対し、個人毎の調査結果票と共に「メンタルヘルス相談」の日程表と「こころの不調に関する相談先」を親展文書で送付し、セルフチェックによる健康管理を促した。今後は、この調査結果を基に宮城県教育委員会、市町村教育委員会及び公立学校共済組合宮城支部が連携し、さらなる教職員の心身の健康管理の維持を目的とした取り組みを行う。

(1) 各種メンタルヘルス事業

①メンタルヘルス相談

・ 会場型

臨床心理士による個別面談を毎月2回、仙台市内及び地方会場で実施しているが、セルフチェックの結果を回答者全員に送付したところ、面談希望者が増加傾向であるため、9月から12月までの間は、月3回とし対応した。

・ 所属所訪問型

多忙な教職員の利便性向上のため、また、管理職員が職場のメンタルヘルス対策の一環として活用する場合など、要望のある所属所等へカウンセラーを派遣し、個別相談を実施している。

・ 電子メール

教職員がいつでも、手軽にメンタルヘルス相談ができるように電子メールによる相談を実施している。

② 研修会の実施

県内各地で管理職及び全教職員を対象とした各種セミナーや各所属所等の要望により、メンタルヘルスセミナーの講師を派遣する出張講座を継続実施するなど、教職員の心の健康を維持するための方策等について更なる周知を図る。

③ 心の健康チェック事業

いつでも何度でも手軽に自身のストレスの状態を確認できる「心のセルフチェックシステム」が利用可能となったことを支部広報誌等での周知に努め、ストレスへの気づき（セルフケア）を促す。

(2) 専用ウェブサイトの運営

本健康調査結果やいつでも自分の精神健康全般の状態をチェックできる「自動計算チェックシート」を掲載しているほか、相談機関を紹介する教職員専用ウェブサイト（ID、パスワード必要）を継続して運営する。

なお、メンタルヘルス相談（会場型）のホームページとリンクしており、スムーズな相談支援に結びついている。

教職員の皆さまへ

公立学校共済組合宮城支部長
(公 印 省 略)

東日本大震災に伴う教職員の健康調査（第4回）について

東日本大震災の発生から6年3か月が経ちました。

震災によるご自身やご家族などの被災、また、震災後の業務の変化などにより、身体的にも精神的にも疲労が蓄積している教職員の方々が、今も多数いらっしゃると思います。

この調査は、今回で4回目となりますが、現在のみなさんの健康状態をご自分で把握していただき、それぞれの体調の自己管理に役立てていただくために実施するものです。体の疲れは心にも影響します。また、心の疲れはなかなか自分では感じにくいものです。業務に追われ、自分のことは後回しになりがちみなさんも、もう一度ご自分のことを振り返ってみましょう。

なお、みなさんの健康情報は教職員の健康管理という目的以外の利用はせず、プライバシーは厳守されます。また、人事等に不利益な影響を与えるものではありません。

この調査は下記により実施いたします。ご不明な点等がありましたら、公立学校共済組合宮城支部あてお問い合わせください。

記

1 調査期間

平成29年6月16日（金）から 平成29年6月23日（金）まで

2 提出方法

以下の調査票に記載した後、各自、封筒に厳封の上、6月23日（金）までに所属長に提出してください。

なお、調査票は返却いたしませんので、必要な方はコピーをお取りください。

3 調査結果の確認方法

調査結果については、国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 災害等支援研究室等の協力を得て分析し、結果がまとまり次第、専用のホームページで確認できるようにします。

なお、個人が特定されない形で解析されますので、ご安心ください。

4 今後の支援策について

この調査により支援を希望する方は、別添資料「あなたのこころの健康を保つために」を参考にしてください。また、個人面談を希望される方は、公立学校共済組合宮城支部において臨床心理士との個別面談の機会を毎月設けていますので、宮城支部ホームページ等でお申込みください。

なお、精神健康全般に関するチェック及び仕事に関するチェックの結果については、後日、所属長を経由し、回答者全員に親展文書でお知らせします。特にスコアリングの高かった方（精神健康全般に関するチェックでレベル4またはレベル3、仕事に関するチェックでレベル3）には、面談をお勧めします。

5 問合せ先

〒980-8423 仙台市青葉区本町三丁目8番1号

公立学校共済組合宮城支部福利健康班（担当：日下部、中鉢）

電話：(022)211-3675 FAX：(022)211-3695

e-mail：hukurf@pref.miyagi.lg.jp

健康調査票

所属	市区町村名	市・区・町・村							所属所名				職名	
組合員証番号									性別	男・女	年齢		(ふりがな)	
												歳	氏名	

※所属が学校の場合、教務主任、学年主任の方は、職名のあとにカッコ書きで「教務主任」「学年主任」と記載してください。

該当する回答番号に○を付けてください。

- ◎ 震災時の所属所
- | | |
|-------------|---------------------------|
| 1 現所属所と同じ | } → 「現在の状況(1)」から回答してください。 |
| 2 現所属所と違う | |
| 3 震災後に採用された | |

現在の状況

(1) 震災前の業務に比べて、どのくらい業務が増えましたか。

- | | | | |
|-----------------|--------------|----------------|--------------|
| 1. 震災前よりも大幅に増えた | 2. 震災前よりも増えた | 3. 震災前とほぼ変わらない | 4. 震災前よりも減った |
|-----------------|--------------|----------------|--------------|

(2) 震災前に比べて休養は取れていますか。

- | | | | | |
|------------|--------------|----------|--------------|---------------|
| 1. 十分取れている | 2. まあまあとれている | 3. 変わらない | 4. あまり取れていない | 5. ほとんど取れていない |
|------------|--------------|----------|--------------|---------------|

(3) 震災前に比べて現在の上司・同僚・部下とのコミュニケーションの状況はどうか。

- | | | | |
|-------------|--------------|----------|-----------|
| 1. かなり取れている | 2. まあまあ取れている | 3. 変わらない | 4. 取れていない |
|-------------|--------------|----------|-----------|

(4) 震災関連業務の従事状況について

- | | | | | |
|------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|------------------|
| 1. 震災関連業務を本来業務として行っている | 2. 震災関連業務中心に本来業務も行っている | 3. 本来業務と震災関連業務が同程度である | 4. 本来業務中心に震災関連業務も行っている | 5. 震災関連業務は行っていない |
|------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|------------------|

現在の健康状態

(1) 体調について 1. 良い 2. 普通 3. あまり良くない 4. 悪い

3. あまり良くない・4. 悪い場合の具体的な理由を下記から選んで○を付けてください。(複数回答可)

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| 1. めまいがする | 2. 頭痛がする | 3. 首筋や肩が凝る |
| 4. 動悸や息切れがする | 5. 便秘や下痢をする | |
| 6. その他 () | | |

(2) 食欲について 1. ある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ほとんどない 5. 必要以上に食べ過ぎる

(3) 睡眠について

- | | | | |
|----------|------------|------------|---------|
| 1. よく眠れる | 2. だいたい眠れる | 3. あまり眠れない | 4. 眠れない |
|----------|------------|------------|---------|

3. あまり眠れない・4. 眠れない場合は、週3回以上ある症状に○を付けてください。(複数回答可)

- | | | | |
|--------------|---------------|-------------|--------------|
| 1. 寝つきが悪い | 2. 途中で目が覚める | 3. 早朝に目が覚める | 4. 睡眠時間が足りない |
| 5. 日中の気分がめいる | 6. 日中の活動が低下する | 7. 日中眠気がある | 8. その他 () |

精神健康全般に関するチェック

*過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。点数の結果は別添資料のスコアリング表を参照ください。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
(1) 神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
(2) 絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
(4) 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
(5) 何をするのも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4

仕事に関するチェック

*この一年間（勤務年数が1年に満たない方は、仕事に就いてから今まで）を目安として、以下のようなことを思ったり、感じたりすることがどれくらいの頻度でありましたか。あてはまる頻度の数字を、1つ選んでください。

	全くなかった	年に2～3回	月に1回	月に2～3回	週に1回	週に2～3回	毎日
(1) 仕事で心身ともにがっかり疲れたと感じることが	0	1	2	3	4	5	6
(2) 一日の仕事が終わると疲れはててぐったりすることが	0	1	2	3	4	5	6
(3) 朝起きた時また仕事に行かなければならないかと思うと疲れを感じる事が	0	1	2	3	4	5	6
(4) 一日中働くことは本当にストレスであると思うことが	0	1	2	3	4	5	6
(5) 職場でおきる問題をうまく解決していると思うことが	0	1	2	3	4	5	6
(6) 仕事で燃えつきてしまったと感じることが	0	1	2	3	4	5	6
(7) 自分は職場で役に立っていると思うことが	0	1	2	3	4	5	6
(8) この仕事をはじめてから以前のように仕事に興味がもてなくなったと思うことが	0	1	2	3	4	5	6
(9) 仕事に対して熱意が持てなくなったと思うことが	0	1	2	3	4	5	6
(10) 自分は仕事ができると思うことが	0	1	2	3	4	5	6
(11) 仕事で何かをやりとげ気分がうきうきすることが	0	1	2	3	4	5	6
(12) この仕事の中でやりがいのあることをたくさんしてきたと思うことが	0	1	2	3	4	5	6
(13) 仕事のことでいろいろとわずらわされたくないと思うことが	0	1	2	3	4	5	6
(14) 自分がしている仕事は何かの役に立っているかということはどうでもよいと思うことが	0	1	2	3	4	5	6
(15) 自分がしている仕事の意味や大切さがわからなくなることが	0	1	2	3	4	5	6
(16) 仕事をうまくやれる自信を感じる事が	0	1	2	3	4	5	6

※ 精神健康全般に関するチェック及び仕事に関するチェックの結果については、後日、回答者全員に親展文書にてお知らせいたします。なお、健康調査専用ホームページにも同様のチェックリストを掲載しております。チェック結果を自動集計いたしますので、お急ぎの方はそちらをご利用ください。

その他

(1) その他に気になることがあればご記入ください。

(2) 個別面談を希望しますか。

1. 希望する 2. 希望しない

↳ 1. 医師 2. 臨床心理士 3. どちらでもよい

※記入漏れがないか確認後、この調査票を同封した封筒に入れてのりづけし、封筒の左上に氏名を記入の上、所属に提出してください。