

■ 仕事のストレス判定図の見方

『仕事のストレス判定図』では「仕事の量的負担」、「仕事のコントロール」、「上司の支援」、「同僚の支援」といった4つの仕事上のストレス要因に注目し、これらの要因による健康問題の起きやすさ(健康リスク)を測定しています。

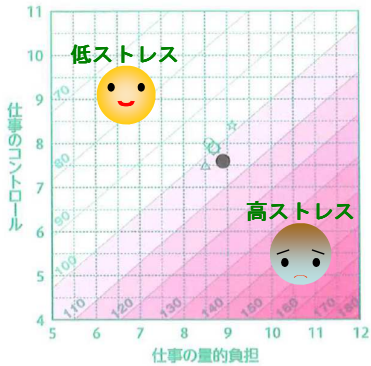
『仕事のストレス判定図』により、一定の集団(部署ごと、年代ごと等)が抱えるストレス要因の程度について知ることができます。

判定図上のマークについて

- ・「●」が貴職場(所属)の平均を表しています。「◆」は、団体全体の平均です。
- ・「◇」が全国平均です。
- ・「☆」は管理職、「□」は専門職、「○」は事務職、「△」は現業職の全国平均を示しています。

1. 「仕事の量的負担—仕事のコントロール」判定図

・仕事の量的負担が高いほど、また仕事コントロール度(裁量度)が低いほど、仕事上のストレスが生じやすい環境にあると考えられます。



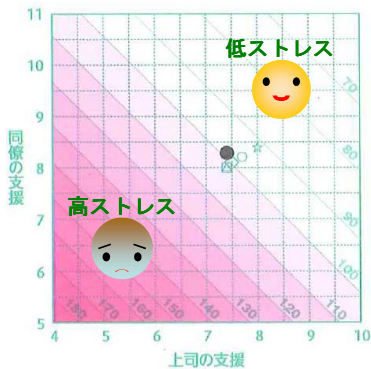
「●」が右下にあればあるほど、「仕事の量的負担」「仕事のコントロール」による仕事上のストレスは高く、健康問題も起きやすと考えられます。

■ 「仕事の量的負担—仕事のコントロール」におけるストレスの考え方

職場で求められている量的負担や処理スピードに対して、自分の裁量権や自由度が限られている場合、“やらされ感”が大きく、強いストレスを感じやすい

2. 「上司の支援—同僚の支援」判定図

・上司や同僚の支援は、その得点が低いほど仕事上のストレスが生じやすい環境にあり、一方で得点が高いほどストレスを緩和する要因になると考えられます。

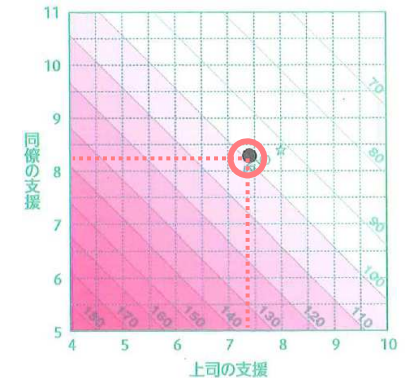
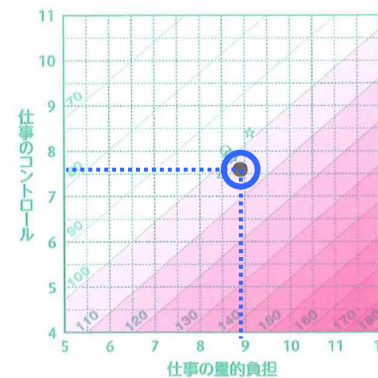


「●」が左下にあればあるほど、「上司の支援」「同僚の支援」による仕事上のストレスは高く、健康問題も起きやすと考えられます。

■ 「上司の支援—同僚の支援」におけるストレスの考え方
相談や助言、仕事の手伝いといった上司・同僚の支援は、仕事の負担や困難感などのストレス要因を緩和する働きをもつ

3. 健康リスク

- ・健康リスク値は、職場における仕事上のストレス要因が、どの程度従業員の健康に影響を与える可能性があるかの目安となります。数値が高いほど、健康上のリスクも高くなります。
- ・健康リスク値の全国平均は100です。
- ・例えば健康リスク値120は、従業員の心身の健康問題が発生するリスクについて、通常より20%高いと予想される状態です。
- ・健康リスク値が150を超えるケースでは、健康問題が顕在化する例が多いとされています。早急な対策、改善が必要です。
- ・健康リスク値が100以下であっても、今後もより働きやすい職場環境づくりに取り組むことが望まれます。



	男性人数	3名	女性人数	30名
尺度	① 平均点数	健康リスク(全国平均=100とした場合)		
量的負担	8.9	量—コントロール判②図		
コントロール	7.6	(A)	→ 104 (A) × (B) / 100	
上司の支援	7.4	職場の支援判定図		
同僚の支援	8.3	(B)	→ 99	③ → 102

■ 健康リスク値について

- ① 例えば「量—コントロール判定図」では、今回の調査結果から「量的負担」「コントロール」それぞれの集団平均値を算出します。
- ② ①の集団平均値を、決められた計算式に当てはめることで、健康リスク値が算出されます。
- ③ ②で算出された「量—コントロール判定図」と「職場の支援判定図」における健康リスク値を掛け合わせることで、この集団が抱える総合的な健康リスク値が出ます。

注意点

- ・ストレス判定図の作成にあたり、必要項目に1つでも無回答があった場合、該当者の回答全てが反映されません。
- ・集団内の人数が9名以下の場合、個人情報保護の観点からストレス判定図作成の対象外となります。