

ストレス評価に関する調査研究結果と「心理的負荷評価表」における平均的強度

質 問 項 目		点数	「心理的負荷評価表」における平均的強度
1位	ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた	7.1	Ⅲ
2位	退職を強要された	6.5	Ⅲ
3位	左遷された	6.3	Ⅱ
4位	1か月に140時間以上の時間外労働(休日労働を含む)を行った	6.3	
5位	交通事故(重大な人身事故、重大事故)を起こした	6.3	Ⅲ
6位	上司とのトラブルがあった	6.2	Ⅱ
7位	重度の病気やケガをした	6.2	Ⅲ
8位	訴訟を起こした、起こされた	6.1	
9位	1か月に120時間以上、140時間未満の時間外労働(休日労働を含む)を行った	6.1	
10位	会社で起きた事故(事件)について責任を問われた	6.0	Ⅱ
11位	達成困難なノルマが課された	5.9	Ⅱ
12位	労働災害(重大な人身事故、重大事故)の発生に直接関与した	5.8	Ⅲ
13位	会社の経営に影響するなどの重大な仕事上のミスをした	5.8	Ⅲ
14位	1か月に100時間以上、120時間未満の時間外労働(休日労働を含む)を行った	5.8	
15位	悲惨な事故や災害の体験(目撃)をした	5.8	Ⅱ
16位	違法行為を強要された	5.7	Ⅱ
17位	同僚とのトラブルがあった	5.7	Ⅰ
18位	非正規社員であるとの理由等により、仕事上の差別、不利益取り扱いを受けた	5.6	Ⅱ
19位	セクシュアルハラスメントを受けた	5.6	Ⅱ
20位	顧客や取引先から無理な注文を受けた	5.5	Ⅱ
21位	自分の関係する仕事で多額の損失を出した	5.5	Ⅱ
22位	上司などの公私混同があった	5.4	
23位	顧客や取引先からクレームを受けた	5.3	Ⅱ
24位	1か月に80時間以上、100時間未満の時間外労働(休日労働を含む)を行った	5.3	
25位	就労に必要な子育て支援が地域や家庭で受けられない	5.3	
26位	仕事の内容・仕事量の大きな変化を生じさせる出来事があった	5.3	Ⅱ
27位	勤務・拘束時間が長時間化する出来事が生じた	5.2	Ⅱ
28位	期待していた年金額がもらえなかった	5.2	
29位	子どもが離婚した	5.1	
30位	ノルマが達成できなかった	5.1	Ⅱ

31位	2週間以上にわたって連続勤務を行った	5.1	
32位	新規事業の担当になった、会社の建て直しの担当になった	5.1	Ⅱ
33位	介護により負担が生じた	5.1	
34位	権限が乏しい店長などの管理職になった	5.0	
35位	部下とのトラブルがあった	5.0	Ⅱ
36位	複数名で担当していた業務を1人で担当するようになった	5.0	Ⅱ
37位	退職者が多く中堅社員がいなくなり、管理職と若手の負担が増加した	5.0	
38位	転勤をした	4.8	Ⅱ
39位	配置転換があった	4.7	Ⅱ
40位	1か月に60時間以上、80時間未満の時間外労働(休日労働を含む)を行った	4.6	
41位	非正規社員である自分の契約満了が迫った	4.6	
42位	訴訟の担当者になった	4.6	
43位	勤務形態に変化があった	4.6	I
44位	仕事のペース、活動の変化があった	4.6	I
45位	大きな説明会や公式の場での発表を強いられた	4.6	I
46位	組織の統廃合などを推進する担当になった	4.5	
47位	理解してくれていた人の異動があった	4.5	I
48位	早期退職制度の対象となった	4.5	I
49位	出向した	4.4	Ⅱ
50位	研修、会議等の参加を強要された	4.3	I
51位	同僚などの病気により負担が生じた	4.3	
52位	海外勤務になった	4.0	
53位	部下が減った	3.9	I
54位	昇進で先を越された	3.9	I
55位	担当ではない業務として非正規社員のマネジメント、教育を行った	3.6	I
56位	上司が不在になることにより、その代行を任された	3.5	I
57位	部下が増えた	3.3	I
58位	上司が替わった	3.3	I
59位	同一事業場内での所属部署が統廃合された	3.2	I
60位	自分の昇格・昇進があった	3.2	I
61位	国内で海外に関する業務を行った	3.1	
62位	同僚の昇進・昇格があった	2.8	I
63位	職場のOA化が進んだ	2.8	I

※ 調査研究結果は、「ストレス評価に関する調査研究報告書」(平成22年3月)日本産業精神保健学会 による。