

心理的負荷チェックシート 1

記号・番号

氏名

該当すると思われる欄に○を記入して下さい。

出来事の種類	具体的な出来事	○を記入	備考
①事故や災害の体験	重度の病気やケガをした		
	悲惨な事故や災害の体験(目撃)をした		
②仕事の失敗、過重な責任の発生	交通事故(重大な人身事故、重大事故)を起こした		
	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		
	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		
	会社で起きた事故(事件)について、責任を問われた		
	ノルマが達成できなかった		
	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		
	違法行為を強要された		
	自分の関係する仕事で多額の損失を出した		
	顧客や取引先から無理に注文を受けた		
	達成困難なノルマが課された		
	顧客や取引先からクレームを受けた		
	研修、会議等の参加を強要された		
	大きな説明会や公式の場での発表を強いられた		
上司が不在になることにより、その代行を任された			
③仕事の量・質の変化	仕事内容・仕事量の大きな変化を生じさせる出来事があった		
	勤務・拘束時間が長時間化する出来事が生じた		
	勤務形態に変化があった		
	仕事のペース、活動の変化があった		
	職場のOA化が進んだ		
④身分の変化等	退職を強要された		
	出向した		
	左遷された		
	非正規社員であるという理由等により、仕事上の差別、不利益取扱いを受けた		
	早期退職制度の対象となった		
⑤役割・地位等の変化	転勤をした		
	配置転換があった		
	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		
	自分の昇格・昇進があった		
	部下が減った		
	部下が増えた		
	同一事業所内での所属部署が統廃合された		
	担当ではない業務として非正規社員のマネージメント、教育を行った		
⑥対人関係のトラブル	ひどい嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた		
	セクシュアルハラスメントを受けた		
	上司とのトラブルがあった		
	部下とのトラブルがあった		
	同僚とのトラブルがあった		
⑦対人関係の変化	理解してくれていた人の異動があった		
	上司が変わった		
	昇進で先を越された		
	同僚の昇進・昇格があった		

心理的負荷チェックシート 2

記号・番号
氏名

該当すると思われる欄に○を記入して下さい。

出来事の種類	具体的な出来事	○を記入	備考
①自分の出来事	離婚又は夫婦が別居した		
	自分が重い病気やケガをした又は流産した		
	自分が病気やケガをした		
	夫婦のトラブル、不和があった		
	自分が妊娠した		
	定年退職した		
②自分以外の家族・親族の出来事	配偶者や子供、親又は兄弟が死亡した		
	配偶者や子供が重い病気やケガをした		
	親類の誰かで世間的にまずいことをした人が出た		
	親類とのつきあいで困ったり、辛い思いをしたことがあった		
	親が重い病気やケガをした		
	家族が婚約した又はその話が具体化した		
	子供の入試・進学があった又は子供が受験勉強を始めた		
	親子の不和、子供の問題行動、非行があった		
	家族が増えた(子供が産まれた)又は減った(子供が独立して家を離れた)		
	配偶者が仕事を始めた又は辞めた		
③金銭関係	多額の財産を損失した又は突然大きな支出があった		
	収入が減少した		
	借金返済の遅れ、困難があった		
	住宅ローン又は消費者ローンを借りた		
④事件、事故、災害の体験	天災や火災などにあった又は犯罪に巻き込まれた		
	自宅に泥棒が入った		
	交通事故を起こした		
	軽度の法律違反をした		
⑤住環境の変化	騒音等、家の周囲の環境(人間環境を含む)が悪化した		
	引越した		
	家屋や土地を売買した又はその具体的な計画が持ち上がった		
	家族以外の人(知人、下宿人など)と一緒に住むようになった		
⑥他人との人間関係	友人、先輩に裏切られショックを受けた		
	新しい友人、先輩が死亡した		
	失恋、異性関係のもつれがあった		
	隣近所とのトラブルがあった		