

公益財団法人 福島県労働保健センター 産業医学・産業保健に関する調査研究
に対する助成制度 研究成果報告書

福島県内介護支援専門員のバーンアウトリスクを労働状況と健康状態から明らかにするための調査 - 東日本大震災、COVID-19 がもたらした影響 -

研究代表者：

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科

遠藤康裕

研究組織

研究責任者 遠藤 康裕 福島県立医科大学保健科学部理学療法学科・講師

研究分担者 柴 喜崇 福島県立医科大学保健科学部理学療法学科・教授

研究協力機関

公益財団法人 福島県労働保健センター

本研究は、公益財団法人 福島県労働保健センターの助成を受けて実施しました。

I. 背景、目的

介護支援専門員（ケアマネジャー：以下ケアマネ）は2000年に介護保険制度導入と同時に生まれた。制度開始から20年以上が経過し、その間に6回の介護保険制度改正が行われ、要介護者増加も相まって、改定のたびにケアマネの業務は増大していると言われている¹⁾。ケアマネの労働条件や業務内容、待遇面での問題点、燃え尽き症候群（以下、バーンアウト症候群）の多さも指摘されている²⁾。労働環境については、ケアマネは過密なスケジュールや業務量の増加、人手不足などによりストレスを抱えることが多く、バーンアウト症候群などの精神的な問題を抱えることがある。

福島県を含む東日本大震災の被災地では要介護認定率が高くなったと報告され³⁾、追い討ちをかけるようにCOVID-19により高齢者の健康状態を悪化させる状況が続いている。福島県内のケアマネにとっては通常の業務過多、東日本大震災・COVID-19による要介護者増の多重苦の状況が危惧される。

本研究では、ケアマネのバーンアウトおよびストレスに関するアンケート調査を実施し、東日本大震災・COVID-19の2つの災害がケアマネのバーンアウトに及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

II. 方法

1. 研究デザイン

アンケート調査による横断研究

2. 対象者

対象者の選択基準は、福島県内でケアマネとして勤務している方とし、勤務形態（正社員・パート・アルバイト）や勤務先属性（介護老人保健施設、介護老親福祉施設、特定施設入居者生活介護、居宅介護支援、介護療養型医療施設など）、職歴や年齢、性別などの条件は問わないこととした。除外基準は、ケアマネとしての勤務経験が1年未満の方とした。

3. 評価項目

年齢、性別、基礎資格、ケアマネ経験年数、業務の内容、職場の特徴（事業所の属性、施設内に配置されている介護支援専門員人数、時間外労働時間）、バーンアウト症候群の評価（日本語版バーンアウト尺度）、職場ストレススケール（Job Stress-Revise version: JSS-R）、業務を運用する上での問題点、健康上の問題点、ストレスの状況、東日本大震災時の被災地での活動内容、活動時・活動後のストレス、COVID-19によるストレス、業務の変化の有無・程度を調査した。

4. 調査方法

研究に関する説明文書、アンケート用紙を福島県内のケアマネが所属する事業所へ郵送し、同意を得られた対象者はアンケートに回答（自記式またはGoogle Forms）とした。自記式で回答した場合は郵送にて返信した。

5. 統計学的解析方法

調査項目すべてにおいて記述統計を行い、健康状態、ケアマネ業務の変化、東日本大震災・COVID-19によるストレスについては全回答者に対する各回答の割合を算出した。また、バーンアウト尺度の情緒的消耗感、脱人格化、個人的達成感をそれぞれ従属変数とし、東日本大震災時のストレス、東日本大震災後のストレス、COVID-19感染拡大によるストレス、職場ストレススケールの分類の項目を独立変数とした重回帰分析をおこなった。統計学的解析はSPSS 29.0 (SPSS Inc, USA) を使用し、有意水準は5%とした。

6. 倫理的配慮

郵送して返信する場合は、アンケート回答用紙の同意欄にチェックし、Google Formsでも同様に回答の一部に同意のチェック欄を設けた。回答へのチェックを持って同意を得られたとみなした。尚、本研究は福島県立医科大学倫理委員会の承認を得て行った（倫理委員会整理番号REC2023-034）。

【結果】

1) 対象者属性

回答者数は 383 件であった。回答者の属性として、平均年齢 51.0 ± 9.4 歳（女性 289 名、男性 88 名、回答しない 5 名）であった。基礎資格は介護福祉士が 275 名で一番多く、次いで看護師 41 名、社会福祉士 33 名であった。ケアマネとしての経験年数は平均で 11.0 ± 5.9 年であった。事業所の属性では、居宅介護支援施設が 275 件で最も多く、介護老人福祉施設が 48 件、介護老人保健施設が 41 件であった。その他回答者の属性は表 1 に示した。

健康状態に関する調査項目では、とても健康であるが 23 名 (6.0%)、まあまあ健康であるが 308 名 (80.8%)、あまり健康でない 46 名 (12.1%)、健康でない 4 名 (1.0%) であった (図 1)。

2) 東日本大震災から COVID-19 感染拡大までの期間について

ケアマネの業務に変化があったかについて、よくあてはまる 55 名 (19.3%)、ややあてはまる 116 名 (40.7%)、どちらでもない 69 名 (24.2%)、あまりあてはまらない 9 名 (3.2%)、まったくあてはまらない 36 名 (12.6%) であった (図 2)。

東日本大震災の被災地での活動時のストレスは、よくあてはまる 72 名 (19.7%)、やや

あてはまる 86 名 (23.6%)、どちらでもない 104 名 (28.5%)、あまりあてはまらない 53 名 (14.5%)、まったくあてはまらない 50 名 (13.7%) であった (図 3)。

東日本大震災の被災地での活動後のストレスは、よくあてはまる 45 名 (12.3%)、ややあてはまる 67 名 (18.4%)、どちらでもない 123 名 (33.7%)、あまりあてはまらない 80 名 (21.9%)、まったくあてはまらない 50 名 (13.7%) であった (図 4)。

3) COVID-19 感染拡大から現在までの期間について

ケアマネの業務に変化があったかについて、よくあてはまる 111 名 (29.3%)、ややあてはまる 183 名 (48.3%)、どちらでもない 44 名 (11.6%)、あまりあてはまらない 31 名 (8.2%)、まったくあてはまらない 10 名 (2.6%) であった (図 5)。

COVID-19 感染拡大によるストレスは、よくあてはまる 140 名 (36.9%)、ややあてはまる 171 名 (45.1%)、どちらでもない 40 名 (10.6%)、あまりあてはまらない 23 名 (6.1%)、まったくあてはまらない 5 名 (1.3%) であった (図 6)。

表 1 回答者の基本属性

年齢 (歳)		51.0 ± 9.4
性別 (名)	女性	289
	男性	88
	回答しない	5
基本資格 (件)	看護師	42
	理学療法士	5
	作業療法士	1
	社会福祉士	33
	介護福祉士	275
	その他	33
ケアマネとしての活動年数 (年)		11.0 ± 5.9
事業所の属性 (件)	介護老人保健施設	41
	介護老人福祉施設	48
	特定施設入居者生活介護	12
	居宅介護支援	275
	介護療養型医療施設	1
	その他	5
事業所の所在地域 (件)	県北	81
	県中	118
	県南	27
	会津	48
	南会津	12
	いわき	67
	相双	22

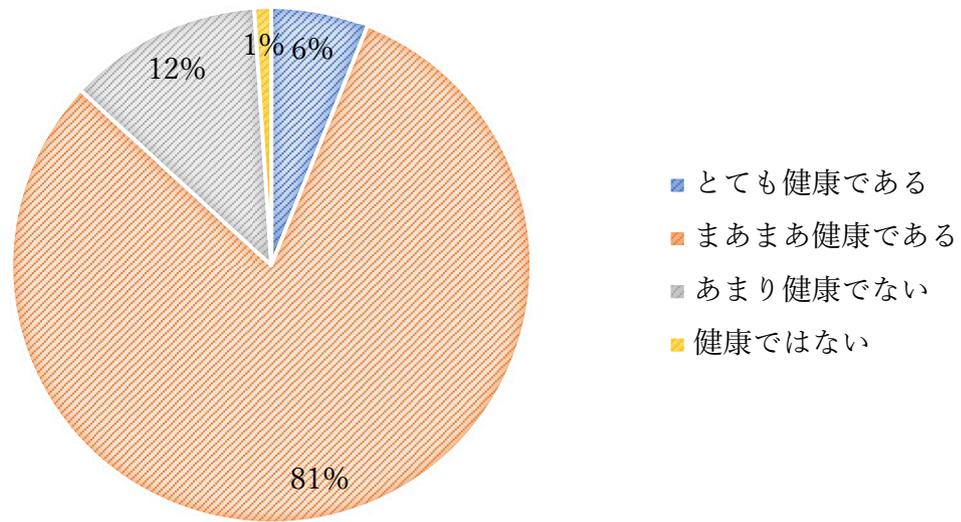


図1 自覚的健康度の回答結果

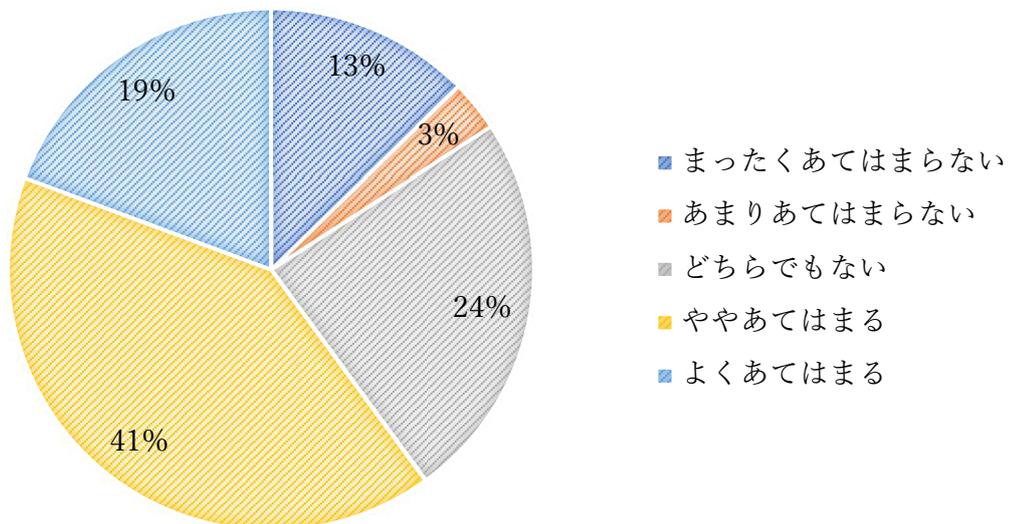


図2 東日本大震災から COVID-19 感染拡大までの期間についてケアマネの業務に変化があったかの回答結果

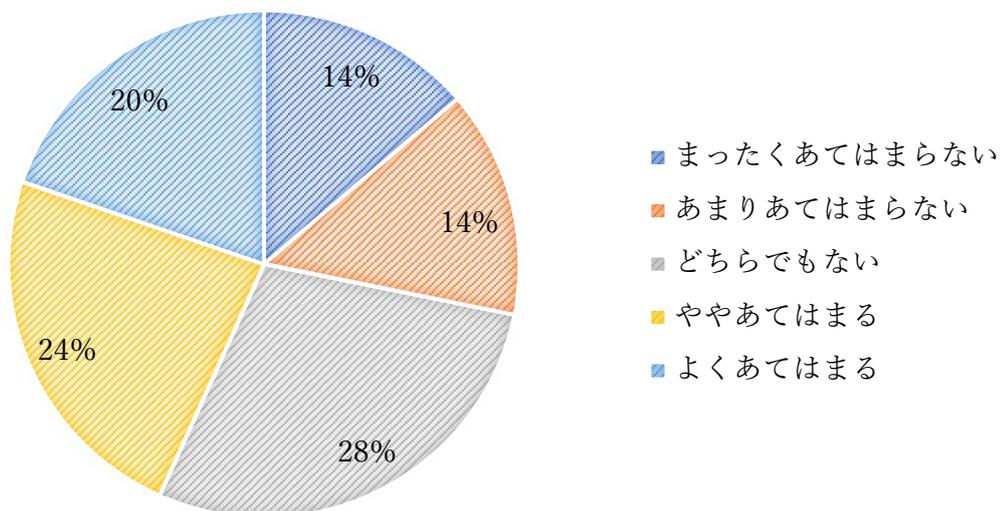


図3 東日本大震災の被災地での活動時のストレス

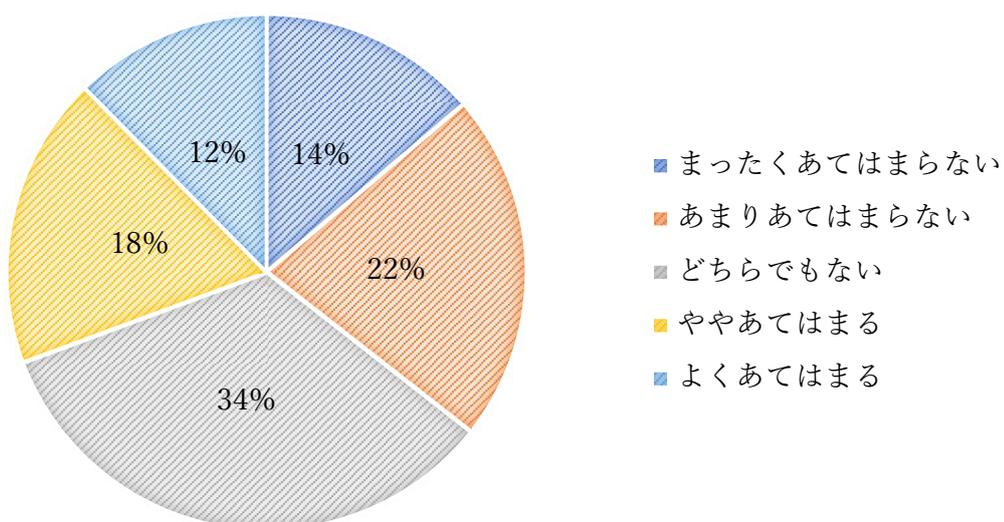


図4 東日本大震災の被災地での活動後のストレス

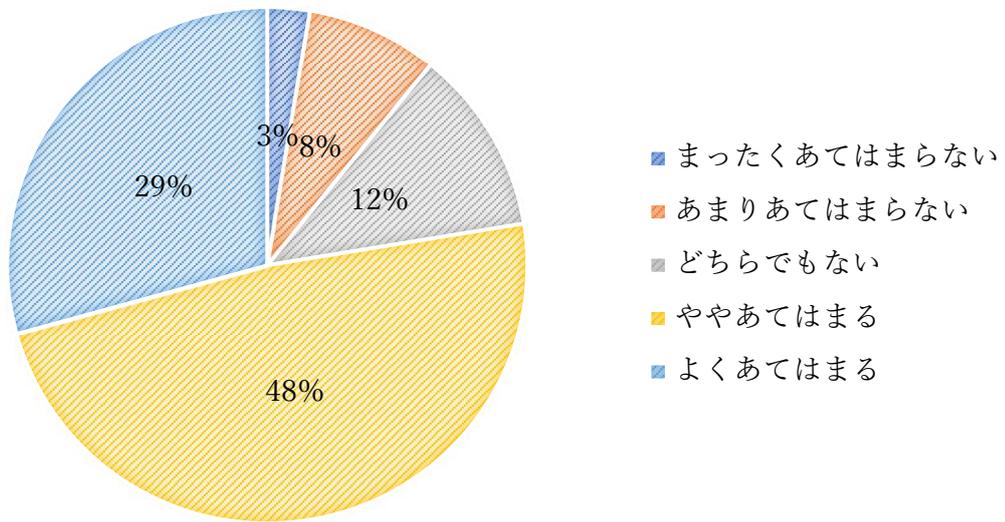


図5 COVID-19感染拡大によって、ケアマネの業務に変化はあったか

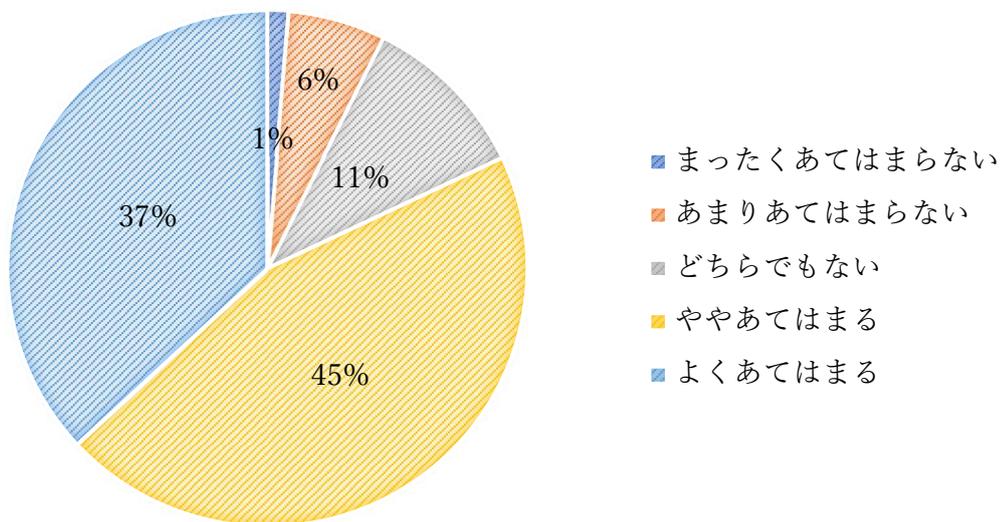


図6 COVID-19感染拡大によって、ストレスはあったか

4) バーンアウト尺度

それぞれの平均点数は、情緒的消耗感は 2.83 ± 0.97 、脱人格化は 1.96 ± 0.76 、個人的達成感の低下 3.64 ± 0.72 であった（表2）。

5) JSS-R

職場ストレス尺度のそれぞれの平均点数は、質的負荷によるストレス 2.44 ± 0.70 、量的負荷によるストレス 3.17 ± 0.82 、部下に対する責任 3.09 ± 1.38 であった（表2）。

心理的ストレス反応尺度のそれぞれの平均点数は、憂うつ感 2.56 ± 0.90 、イライラ感 2.34 ± 0.83 、身体不調感 1.93 ± 0.91 、緊張感 2.14 ± 0.77 、疲労感 2.91 ± 0.99 であった（表2）。

コーピング尺度のそれぞれの平均点数は、問題解決 3.01 ± 0.72 、問題放置 2.19 ± 0.70 、相談 2.49 ± 0.93 であった（表2）。

表2 バーンアウト尺度、職場ストレススケールの結果

調査内容	分類	点数	
バーンアウト尺度	情緒的消耗感	2.83 ± 0.97	
	脱人格化	1.96 ± 0.76	
	個人的達成感の低下	3.64 ± 0.72	
職場ストレススケール	職場ストレス	質的負荷によるストレス	2.44 ± 0.70
		量的負荷によるストレス	3.17 ± 0.82
		部下に対する責任	3.09 ± 1.38
	心理的ストレス	憂うつ感	2.56 ± 0.90
		イライラ感	2.34 ± 0.83
		身体不調感	1.93 ± 0.91
		緊張感	2.14 ± 0.77
	コーピング	疲労感	2.91 ± 0.99
		問題解決	3.01 ± 0.72
		問題放置	2.19 ± 0.70
	相談	2.49 ± 0.93	

5) バーンアウト尺度と東日本大震災、COVID-19のストレスの関連

情緒的消耗感には職場ストレススケールの疲労感（心理的ストレス）、質的負荷によるストレス（職場ストレス）、量的負荷によるストレス（職場ストレス）、疲労感（心理的ストレス）および業務を遂行する上での問題が関連する要因として選択

された。脱人格化には、職場ストレスの質的負荷によるストレス（職場ストレス）、疲労感（心理的ストレス）、イライラ感（心理的ストレス）、問題放置（コーピング）、憂うつ感（心理的ストレス）が関連する要因として選択された。個人的達成感には、職場ストレスの憂うつ感（心理的ストレス）、問題解決（コーピング）、部下に対する責任（職場ストレス）、問題放置（コーピング）、東日本大震災から COVID-19 感染拡大までの間の業務の変化の有無が関連する要因として選択された。

【考察】

バーンアウト尺度の結果は、3つの下位尺度すべてで久保⁴⁾らの報告による介護福祉士、ホームヘルパーの結果よりすべての項目で点数が高かった。福島県内のケアマネのバーンアウト傾向は他の介護関連職種と比べて高いことが示唆された。

業務の変化についてとてもあてはまる、もしくはややあてはまると回答した者は、東日本大震災から COVID-19 感染拡大の間では 61%、COVID-19 感染拡大によるものは 77%と高い割合であった。2つの災害によるストレスの状況は、とてもあてはまる・ややあてはまるとした者は、東日本大震災の被災地での活動時で 44%、活動後は 30%であったが、実際の活動から長期間が過ぎており回想の限界があった可能性もある。COVID-19 感染拡大によるストレスを感じたものは 82%であり、非常に高い割合であった。

バーンアウト傾向の要因を東日本大震災時のストレス、東日本大震災後のストレス、COVID-19 感染拡大によるストレス、職場ストレスから検討した結果、バーンアウト尺度の下位尺度ともに職場ストレスが関連していたが、東日本大震災および COVID-19 感染拡大によるストレスは関連していなかった。つまり、福島県内のケアマネのバーンアウト傾向には回想的な東日本大震災・COVID-19 感染拡大の影響はないことが示唆された。それよりも現在の職場ストレスが関連することが明らかである。職場ストレススケールの結果をみると、量的負荷によるストレス、部下に対する責任、疲労感、問題解決で点数が高くなっており、ケアマネの業務負担の大きさが影響していると考えられる。

労働保健の観点から、これらの解決方法を検討していくことがケアマネのバーンアウトを抑制するために必要だと考える。

表 3 バーンアウト尺度の下位尺度である情緒的消耗感を従属変数とした重回帰分析の結果

	β	調整済みR ²	ΔR^2
		0.526	0.006
疲労感（心理的ストレス）	0.424 ***		
質的負荷によるストレス（職場ストレス）	0.166 ***		
量的負荷によるストレス（職場ストレス）	0.183 ***		
業務を遂行する上での問題	0.128 **		
疲労感（心理的ストレス）	0.085 *		

*** : p<0.001、 ** : p<0.01、 * : p<0.05

表 4 バーンアウト尺度の下位尺度である脱人格化を従属変数とした重回帰分析の結果

	β	調整済みR ²	ΔR^2
		0.436	0.013
質的負荷によるストレス（職場ストレス）	0.325 ***		
疲労感（心理的ストレス）	0.151 *		
イライラ感（心理的ストレス）	0.15 ***		
問題放置（コーピング）	0.12 **		
憂うつ感（心理的ストレス）	0.175 **		

*** : p<0.001、 ** : p<0.01、 * : p<0.05

表 5 バーンアウト尺度の下位尺度である個人的達成感の低下を従属変数とした重回帰分析の結果

	β	調整済みR ²	ΔR^2
		0.18	0.013
憂うつ感（心理的ストレス）	0.287 ***		
問題解決（コーピング）	-0.227 ***		
部下に対する責任（職場ストレス）	-0.16 **		
問題放置（コーピング）	0.141 **		
東日本大震災からCOVID-19感染拡大までの間の業務の変化	-0.118 *		

*** : p<0.001、 ** : p<0.01、 * : p<0.05

【文献】

- 1) (公財) 介護労働安定センター「介護労働実態調査」http://www.kaigo-center.or.jp/report/pdf/2022r01_chousa_cw_kekka.pdf
- 2) 井村弘子, 他. ケアマネの抱えるストレスとバーンアウト. 沖縄大学人文学部紀要, 2006, 7: 87-97.
- 3) TOMATA, Yasutake, et al. Long-term impact of the 2011 Great East Japan Earthquake and tsunami on functional disability among older people: a 3-year longitudinal comparison of disability prevalence among Japanese municipalities. *Social science & medicine*, 2015, 147: 296-299.
- 4) 久保真人. 介護福祉士資格所有者の職務ストレスとその職場環境. 産業・組織心理学研究. 2008, 22(1): 3-13.

質問紙2

右欄の当てはまると思う番号に1つ○をつけてください。

2-1	あなたは普段ご自分で健康だと思いますか？	1.とても健康である	2.まあまあ健康である	3.あまり健康でない	4.健康ではない				
2-2	業務を遂行する上で何か問題はありますか？	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる			
2-3	ある場合、どのような問題ですか（自由記載）								
東日本大震災から2020年のCOVID-19感染拡大までの期間についてお聞きします									
2-4	この期間の活動地域を教えてください。（複数選択可）	1. 県北	2. 県中	3. 県南	4. 会津	5. 南会津	6. いわき	7. 相双	8. 活動なし
2-5	介護支援専門員の業務に変化はありましたか？	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる			
2-6	あった場合、どのような変化でしたか（自由記載）								
2-7	東日本大震災の被災地での活動「時」、ストレスはありましたか？	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる			
2-8	あった場合、どのような変化でしたか（自由記載）								

2-9	東日本大震災の被災地での活動「後」、ストレスはありましたか？	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
2-10	あった場合、どのような変化でしたか（自由記載）					
2-11	これらの変化、ストレスに対してどのような対策をとりましたが、もしくはどのような解決策があったと考えますか（自由記載）					
2020年のCOVID-19感染拡大から現在までの期間についてお聞きします						
2-12	新型コロナウイルス感染拡大によって、介護支援専門員の業務に変化はありましたか？	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
2-13	あった場合、どのような変化でしたか（自由記載）					
2-14	新型コロナウイルス感染拡大によって、ストレスはありましたか？	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
2-15	あった場合、どのような変化でしたか（自由記載）					
2-16	これらの変化、ストレスに対してどのような対策をとりましたが、もしくはどのような解決策があったと考えますか（自由記載）					

質問紙3

あなたは最近6カ月ぐらいのあいだに、次のようなことをどの程度経験しましたか？
右欄の当てはまらと思う番号に1つ○をつけてください。

3-1	1. 「こんな仕事、もうやめたい」と思うことがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-2	2. 我を忘れるほど仕事に熱中することがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-3	3. 細々と心配りすることが面倒に感じることがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-4	4. この仕事は私の性分に合っていると思うことがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-5	5. 同僚や利用者の顔を見るのも嫌になることがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-6	6. 自分の仕事がつまらなく思えて仕方ないことがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-7	7. 1日の仕事が終わると「やっと終わった」と感じることがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-8	8. 出勤前、仕事に出るのが嫌になって、家にいたいと思うことがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-9	9. 仕事を終えて、今日は気持ちのよい日だったと思うことがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-10	10. 同僚や利用者ど、何も話したくなくなることがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-11	11. 仕事の成果はどうでもよいと思うことがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-12	12. 仕事のために心のゆとりがなくなると感じることがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-13	13. 今日の仕事に、心から喜びを感じることもある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-14	14. 今の仕事は、私にとってあまり意味がないと思うことがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-15	15. 仕事を楽しんで、知らないうちに時間が過ぎることがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-16	16. 体も気持ちも疲れ果てたと思うことがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない
3-17	17. 我ながら、仕事をうまくやり終えたと思うことがある	1. いつもある	2. しばしばある	3. 時々ある	4. まれにある	5. ない

質問紙4

あなたの仕事の状況についてお聞かせします。
右欄の当てはまると思う番号に1つ○をつけてください。

4-1	部下たちの成長に関して責任がある	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-2	有給休暇が取れない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-3	今の仕事はとて難しく複雑だ	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-4	部下の仕事について責任がある	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-5	ノルマや納期に追われる業務を担当している	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-6	今の仕事には、はっきりとした目標や目的がない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-7	職務内容についての説明が不明瞭である	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-8	よく知らない分野の仕事を担当している	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-9	職場で自分に何が期待されているのか分からない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-10	私の仕事のやり方は不適切である	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-11	重要でない仕事を担当している	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる

4-12	職場内で、自分の責任範囲がどこまでか分からない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-13	現在担当している業務に興味がない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-14	部署の決定事項にほとんど影響力がない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-15	自分の仕事は社会的に尊敬されていない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-16	職場での自分の権限がどれほどなのか分からない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-17	部下の相談にのらなければならぬ	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-18	仕事の成果が高く評価されない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-19	数多くの仕事をこなさなければならぬ	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-20	私の仕事は一人で行うには多すぎる	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-21	家に持ち帰るほど仕事が多い	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-22	自分の仕事をするための十分な時間がない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
4-23	仕事で要求されている水準が高すぎる	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる

5-11	胸や心臓に痛みが定ることがある	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-12	見知らぬ場所にいくと非常に落ち替かない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-13	上司が来ると、ふるえるほど緊張する	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-14	上司が見ていると、仕事が手につかない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-15	会議などで質問されると、取り乱す	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-16	見知らぬ人に会うと非常に落ち替かない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-17	引っ込み思考なほうである	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-18	仕事を終えたときに、疲れ切っている	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-19	仕事を少ししただけで疲れる	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-20	疲れてぐったりとすることがよくある	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-21	朝、起きたときから疲れ切っている	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-22	人生に希望が持てない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる

5-23	自身が持たなくなってきた	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-24	孤独を感じるが多い	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-25	元気が出ない	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-26	いつも気がぬいている	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-27	ゆううつな気分である	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる
5-28	今までの生き方は間違っていたと思う	1.まったくあてはまらない	2.あまりあてはまらない	3.どちらでもない	4.ややあてはまる	5.よくあてはまる

質問紙6

あなたの仕事の状況についてお聞きします。
右欄の当てはまらと思う番号に1つ○をつけてください。

6-1	計画を立てて、それを実行した 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-2	問題点を明確にしようとした 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-3	問題をひとつひとつ片づけた 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-4	自ら積極的に行動した 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-5	様々な解説方法を試した 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-6	その状況について、さらに調べた 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-7	その問題を解決することだけに集中した 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-8	その状況を客観的に見ようとした 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした

6-9	自分の過去の経験を参考にした 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-10	時の流れに身を任せた 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-11	どうすることもできず、状況に身を任せた 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-12	何もせず状況が好転することを期待した 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-13	この状況は変えられないと思った 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-14	この状況があるがままに受け入れた 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-15	「その問題は重要ではない」と自分に言い聞かせた 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-16	独りの時間を大切にした 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-17	その問題以外のことで忙しくした 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-18	しばらくの間、その問題から遠ざかった 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした

6-19	似た経験を持つ人に相談した 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-20	人に助けを求めた 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-21	その分野の専門家に相談した 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした
6-22	自分のおかれた状況を人に話した 1.しなかった	2.まれにした	3.ときどきした	4.よくした