

ストレスチェック外国語版運用マニュアル

－日本で働く外国人の方々への対応ツール集－

監 修
横 山 和 仁

マニュアル作成事務局
北村 文彦、門馬 恵莉香

厚生労働省労災疾病臨床研究事業費補助金（平成30-令和2年度）
「職業性ストレス簡易調査票の外国語版の作成に関する研究」

令和3年3月

厚生労働省労災疾病臨床研究事業費補助金（平成30-令和2年度）

「職業性ストレス簡易調査票の外国語版の作成に関する研究」

研究代表者

横山 和仁 順天堂大学医学部衛生学講座 客員教授

研究分担者

湯浅 資之 順天堂大学国際教養部グローバルヘルスサービス領域 教授

和田 耕治 国際医療福祉大学医学研究科公衆衛生専攻 教授

谷川 武 順天堂大学医学部公衆衛生学講座 教授

遠藤 源樹 順天堂大学医学部公衆衛生学講座 准教授

浦川 加代子 順天堂大学保健看護学部 教授

武藤 剛 北里大学医学部衛生学 講師

小田切 優子 東京医科大学公衆衛生学分野 講師

中田 光紀 国際医療福祉大学東京赤坂心理・医療福祉マネジメント学部 教授

マニュアル作成協力者

北村 文彦 順天堂大学医学部衛生学講座（事務局）

門馬 恵莉香 順天堂大学医学部衛生学講座（事務局）

富田 茂 高田馬場さくらクリニック

高橋 正也 労働安全衛生総合研究所

石井 りな フェミナス産業医・労働衛生コンサルタント事務所

頓所 つく実 国際医療福祉大学

山崎 友丈 マインメンタルヘルス研究所

中川 隆太郎 VeritasJapan 社

はじめに

平成 27 年の労働安全衛生法改正により、常時 50 人以上の労働者を使用する事業者には労働者のストレスチェックと面接指導等が義務付けられた。ストレスチェックでは、職業性ストレス簡易調査票（57 項目）が標準となっており、平成 29 年 6 月末現在、ストレスチェックは実施義務のある事業場の 82.9%で行われ、所属労働者の 78.0%が受け、0.6%に医師の面接指導が行われていた。

一方、平成 29 年 10 月末に、外国人労働者数は 1,278,670 人、雇用事業所数は 194,595 か所で、平成 19 年に届出が義務化されて以来、過去最高を更新している。国別では中国が最多（29.1%）、次にベトナム（18.8%）、フィリピン（11.5%）で、対前年伸び率は、ベトナム（39.7%）、ネパール（31.0%）が高い。また、働き方改革の一環による入管法の改正をはじめとする外国人材の受け入れがさらに加速することが予想される。従って、環境整備として外国語版職業性ストレス簡易調査票の標準化（信頼性・妥当性確立等）が求められている。英語版はすでに標準化され厚生労働省により公開されているが、他の言語は、一部翻訳版は存在しているがバックトランスレーション、信頼性・妥当性検証は行われていない。そこで本事業が行われた。

研究事業のメインのテーマである職業性ストレス簡易調査票の各国語版の作成を分担者で手分けして作成する中で、完成した後これらを用いて実際に実施する担当者や実施後の活用はどうするのかという議論になった。そこで、研究代表・分担者と協力者が集まり、実際のストレスチェック実施の流れに沿って必要なツールを抽出して、再構成し翻訳等の作業を行い、本ツール集に収めた。抽出にあたり一般に使用できるように厚生労働省等が公開しているマニュアルやツール等を利用した。

各事業所の担当者や産業保健スタッフが外国人労働者を対象としたストレスチェックおよびフォローにおいて本マニュアルのツールを活用して、少しでも外国人材受け入れの環境整備に役立てていただければ幸いである。

令和 3 年 3 月

本書構成

| | | |
|---|-------|-----|
| 1. 事業者の方へのご案内 | ----- | 1 |
| 2. ストレスチェックによる高ストレス外国人労働者への面接指導手引き （産業医の先生へ） | ----- | 3 |
| 資料 | | |
| 1) 面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例) | ----- | 55 |
| 2) 産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用） | ----- | 56 |
| 3) 抑うつ症状に関する質問 | ----- | 57 |
| 4) 心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト(例) | ----- | 68 |
| 3. ストレスチェック実施時案内（文例集） | ----- | 71 |
| 4. 面談勧奨案内 | ----- | 95 |
| 5. 職業性ストレス簡易調査票（57項目）各国語版 | ----- | 123 |

* 3. と 4. には「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」の様式集も参考に付けています。

外国人労働者を対象とするストレスチェックについて

－事業者の方へ－

ストレスチェックとは、ストレスに関する質問票に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。「労働安全衛生法」が改正されて、労働者が 50 人以上いる事業所では、2015 年 12 月から、毎年 1 回、この検査を全ての労働者に対して実施することが義務付けられています。この対象には、外国人労働者も含まれます。

ストレスチェックは、労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

ストレスチェック結果で「医師による面接指導が必要」とされた労働者から申出があった場合は、医師に依頼して面接指導を実施する必要があります。また、面接指導を実施した医師から、就業上の措置の必要性の有無とその内容について、意見を聴き、それを踏まえて、労働時間の短縮など必要な措置を実施することが求められています。

このたび、厚生労働省の支援を得て、ストレスチェック外国語版（中国語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、ペルシャ語、ポルトガル語、ミャンマー語、スペイン語およびインドネシア語）を作成しました。併せて、実施に際して役立つと思われるパンフレット（外国人労働者向け案内、面接指導の勧奨、産業医向け手引き）を作成しましたのでご案内申し上げます。いずれも、後日ホームページから入手可能です。ご活用されることを期待しています。

2021 年 3 月

労災疾病臨床研究事業費補助金

「職業性ストレス簡易調査票の外国語版の作成に関する研究」 研究班

(代表：横山和仁)

ストレスチェックによる高ストレス外国人労働者への面接指導手引き

—産業医の先生へ—

手引きを作成しましたので、ご活用ください。日本語が不慣れな労働者を対象に、母国語と日本語を併記していますので、対象者に提示して用いることを想定しています。2～5ページを対象者に提示して、回答を求めてください。

1. 事業者に提出する面接指導結果の報告・意見書は、添付の書式（資料1）を参考にしてください（労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル、厚生労働省）。但し、この手引きにあるように、予めその内容の概要を対象者に説明することを推奨します。
2. 面接指導にあたっては、上司等による観察も参考にしてください（資料2）。
3. 通訳の立ち合いには、対象者本人の同意を得てください。
4. 必要に応じて、CES-D や構造化面接、チェックリスト（資料3）によるうつ病のスクリーニングテストを実施してください。また、「心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト」も添付します（資料4）。

資料

1. 面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)
2. 産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）
3. 抑うつ症状に関する質問
4. 心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト（例）

2018～2020 年度労災疾病臨床研究事業費補助金「職業性ストレス簡易調査票の外国語版の作成に関する研究」研究班 ストレスチェック外国語版運用マニュアルWG

横山和仁（国際医療福祉大学・順天堂大学）、遠藤源樹（順天堂大学）、武藤剛（北里大学）、小田切優子（東京医科大学）、富田茂（高田馬場さくらクリニック）、山崎友丈（マインメンタルヘルス研究所）、高橋正也（独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所）、石井りな（フェミナス産業医・労働衛生コンサルタント事務所）、北村文彦（順天堂大学）

（順不同）

To Mr/Ms _____ さんへ

I am _____, an industrial doctor and manage the health of workers at this office.

私は、産業医の_____です。この事業所の労働者の健康管理を行っています。

Today, I conduct an interview, because it was judged that your stress (the physical and mental burden of work) your body is high by the stress check, that you have done on _____. As a result of this interview, I would like to express my opinion to the company on the necessary measures to ensure good working conditions.

今日は、__月__日に行ったストレスチェックで、あなたのストレス（こころやからだの負担）が高いと判定されたので、面談（面接）を行います。この結果により、会社に対して、就業上の必要な措置について、産業医として意見を述べることになります。

Please look at your stress check judgment chart (Hanteizu). Your stress seems to be in below.

あなたのストレスチェック判定図を見てください。あなたのストレスは以下のにあるようです。

- The burden of work is heavy 仕事の負担が大きい
- The physical or mental symptoms are heavy 心身の症状が強い
- Support of supervisors or colleagues is low 上司や同僚のサポートが低い

Please add to the points that apply to the cause of your stress (stresses).

ご自分のストレスの原因に当てはまる点にを付けてください。

Your understanding of Japanese 日本語理解力：

- I often don't understand (do not understand) the instructions for work 仕事の指示が分からないことが多い
- It is difficult to have a conversation with a colleague or a boss 同僚や上司との会話が困難である
- Inconvenient for shopping and everyday life 買い物やふだんの生活に不自由

Work burden 仕事の負担：

- Lots of overtime work (hours _____ per month) 残業が多い（月あたり_____時間）
- There are many night shifts 夜勤が多い
- Recently, the content of work has changed 最近、仕事の内容が変わった
- Difficult in the content of work 仕事の内容が難しい
- The burden on the body is heavy 身体の負担が大きい
- Work is not fun 仕事楽しくない
- There are people whom I don't get along with in the workplace 職場に気が合わない人がいる

Support from the surroundings 周りからのサポート：

- I want someone to consult with at the workplace 職場に相談相手が欲しい
- Living alone ひとり暮らしである
- I can't get used to the Japanese lifestyle and culture 日本人の生活習慣や文化になじめない

The burden and hardness in your mind, and their influence ふたん つらさ えいきょう 心の負担や辛さ、それらの影響：

Mental burden and hardness ふたん つらさ すとれす 心の負担や辛さ (ストレス)：

- I don't feel it, or I recover from it immediately かんじない けいかい 感じないか、すぐ軽快する
- I may feel it, but it doesn't last long かんじる ながく つづかない 感じることはあるが、長くは続かない
- It seems that it will stay for a long time, or in the future つづいて こんご つづきそう ずっと続いている、あるいは今後も続きそうである

Mood and physical condition (depression of feeling, anxiety, tiredness, headache, etc.) きぶん たいちよう ふちよう 気分や体調の不調

(きもち おちこみ ふあん つかれ ずつう 気持ちの落ち込み、不安、疲れ、頭痛など)：

- Almost no or light けいかい ほとんどない、あるいは軽快している
- There are some いづらかある いくらかある
- I have a lot of symptoms, or I have insomnia or loss of appetite しょうじょう ふみん しょくよくふしん 症状がかなりある、あるいは不眠または食欲不振がある

Your own worries and pains ごじしん なやみ くつう ご自身の悩みや苦痛：

- Almost none ほとんどない ほとんどない
- There are some いづらかある いくらかある
- A lot つよい 強い

Obstacles to work and life しごと せいかつ ししょう 仕事や生活の支障：

- Almost none ほとんどない ほとんどない
- There are some いづらかある いくらかある
- A lot つよい 強い

Please tell me your current health status. げんざい けんこうじょうたい おしえて 現在の健康状態を教えてください。

Illnesses that you have had so far びょうき これまでかかった病気： No special とく 特になし

- Hypertension こうけつあつ 高血圧 Diabetes とうにょうびょう 糖尿病
- Hyperlipidemia しつじょうしょう こうしけつしょう 脂質異常症 (高脂血症) Obesity ひまん 肥満
- Gout or hyperuricemia つうふう こうにょうさんけつしょう 痛風または高尿酸血症 Brain vascular disease のうけつかんしつかん 脳血管疾患
- Angina or Heart infarction きよけつせいしんしつかん 虚血性心疾患 Arrhythmia ふせいみやく 不整脈
- Liver disease かんしつかん 肝疾患 Kidney disease じんしつかん 腎疾患 Cancer がん がん
- Low back pain ようつう 腰痛
- Mental illness (depression, manic-depressive illness, neurosis, anxiety disorder, adaptation disorder, psychosomatic disorder, etc.) びょうき そううつびょう しんけいしょう ふあんしょうがい てきおうしょうがい しんしんしょう 心の病気 (うつ、躁うつ病、神経症、不安障害、適応障害、心身症など)
- Schizophrenia とうごうしつちようしょう 統合失調症 Others そのほか その他 ()
- Onset はつしょう _____ Year はつしょう 発症 _____ 歳頃
- After that そのご その後
- (Under treatment ちりようちゆう 治療中 Healed なおった 治った Left unattended ほうち 放置)

Subjective symptoms 自覚症状 : No special 特になし

- Headache 頭痛・頭重 Dizziness めまい Numbness しびれ
 Walk disturbance 歩行障害 Palpitations 動悸 Shortness of breath 息切れ
 Chest pain 胸痛 Swelling (edema) むくみ Depressed mood 抑うつ気分
 Decreased interest / motivation 興味・意欲の低下 Anxiety 不安感
 Decreased thinking ability 思考力の低下 Forgetfulness もの忘れ
 Decreased appetite 食欲低下
 Insomnia (I can't sleep, I don't sleep, I sleep lightly, I'm awakened halfway, I'm awakened early in the morning, I don't have a deep sleep) 不眠 (寝付けない、眠りが浅い、中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感がないなど)
 Feeling tired 疲労感

Health check-up at the company 会社の健康診断 :

- Always received 必ず受けている Sometimes not 受けないことがある
 Almost none or not at all 殆ど、または全く受けない
• The last time when you received a health check-up 最近健康診断を受けた日 :
_____ yy/ _____ mm/ _____ dd 年月日

Please tell me about your daily life. あなたの生活状況を教えてください。

Alcohol アルコール: Don't drink 飲まない Habitual drinking 飲む

Opportunity drinking 機会飲酒

• Beer large bottle ビール大びん(換算) :

_____ per day 本/日 (_____ days/week 日/週)

Smoking タバコ: Never 元々吸わない

I smoked, but quit 吸っていたがやめた _____ Cigarettes/day 本/日 × _____ Years 年

I smoke currently 現在も吸っている _____ Cigarettes/day 本/日 × _____ Years 年

Exercise 運動: Never/rarely 特になし Just walk around つとめて歩く程度

Be proactive 積極的にする

Eating habits (multiple checks allowed) 食習慣 (複数チェック可) :

I like meat 肉が好き I like fish 魚が好き I like vegetables 野菜が好き

I like salty foods 塩辛いものが好き I like sweet foods 甘いものが好き

I like light taste 薄味が好き No special 特になし

Sleep hours/day 1日あたりの睡眠時間: weekdays 平日 _____ • holidays 休日 _____

Other causes of mental burden and hardness 仕事以外のこころの負担や辛さ(ストレス)の原因 :

My illness 自分の病気 Family illness 家族の病気 Debt 借金

Children's education 子どもの教育

Troubles with friends/acquaintances 友人や知人とのトラブル

Commuting time 通勤時間 Living environment 居住環境

Please tell us your current situation. あなたの現在の状況を教えてください。

Japanese ability 日本語能力: Very good 大変良い Good 良い Bad 悪い Very bad とても悪い
 Family living together 同居家族: Husband/Wife 夫/妻 Children 子供 Father 父 Mother 母
 Others その他 () None なし

Other problems その他困っていること (Degree of trouble 困っている程度):

- | | | | | | |
|---------------------------|-----------|-------|----------|----------|------|
| • Religious matter 宗教上のこと | Very much | Much | Moderate | A little | None |
| | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |
| • Meals 食事、食べ物 | Very much | Much | Moderate | A little | None |
| | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |
| • Income 収入 | Very much | Much | Moderate | A little | None |
| | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |

Thank you very much. As an industrial physician, I would like to give the following opinions to the company.

ありがとうございました。会社に対して、産業医として以下の意見を述べます。

Your employment classification あなたの就業区分:

- Regular work duties 通常勤務
- Restriction or consideration for work 就業制限・配慮
- Prohibition of work 休業

Requests to the company 会社への要望要望:

- | | |
|--|------------------------|
| <input type="checkbox"/> Shortening of labor hours | 労働時間の短縮 |
| <input type="checkbox"/> Limitation of overtime (less than _____ hours /month) | 残業制限 (月あたり _____ 時間まで) |
| <input type="checkbox"/> Reduction of work volume | 仕事量の軽減 |
| <input type="checkbox"/> Conversion to work that suits you | あなたにあった仕事への転換 |
| <input type="checkbox"/> Adjustment of human relations | 人間関係の調整 |
| <input type="checkbox"/> Prohibition of nighttime / holiday work | 夜間・休日労働の禁止 |
| <input type="checkbox"/> Consideration for medical examinations | 医療機関受診への配慮 |

I would like to provide the following advices for you. あなたには、以下をお勧めします。

- Behavior: The problem that causes stress should be analyzed, sorted, and prioritized. Then, listing the solutions from the bigger problems to smaller ones, and handle the method that is easier to be done. 行動の
工夫：行動の工夫：ストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみましょう。優先
順位の高い問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことが効果的です。
- Altering the way of thinking: The cause of irritability and anxiety may be related to your way of thinking. Have you thought it's because of you when work don't go well? Don't you think a difficult situation will continue for long? It is recommended to look at the situation again from the different point of view.
考え方の工夫：イライラや不安の原因に考え方のクセが関係していることがあります。仕事もうまくいかな
い原因を自分に求めすぎているませんか？失敗した状況が今後もずっと続くと考えていませんか？別の視点
から状況を眺め直してみることをお勧めします。
- Relaxation: Mental and physical conditions are intimately related to each other. Relaxation is the unwinding of the tension of the body and the mind. You may want to find the best way to relax you, such as abdominal breathing, aromatherapy, bathing, music, and so on.
リラクゼーション：心と体の状態は密接に関係しています。リラクゼーションは、体の緊張を
解きほぐすことで、心身の緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽など
あなたに合った方法を、普段から見つけておくといでしょう。
- To deal with stress: it is also effective to consult with family members, friends, superiors, colleagues and others, and to seek their support. It's important for you to build a good relationship with someone you can trust.
ストレスへの対処では、上記のほか、家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談しサポートを求める
ことも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておくよう
心がけると良いでしょう。

致 _____ 先生/女士 _____ さんへ

我是产业医生 _____。我负责本事业所工作人员的健康管理。

わたしは、産業医の _____ です。この事業所の労働者の健康管理を行っています。

由于__月__日进行的心理测评结果，您的压力状态（心理和身体的负担）测评值比较高，所以今天进行面谈（面试）。并根据该面谈结果，对公司在工作布置上给予产业医生的意见。

今日は、__月__日に行ったストレスチェックで、あなたのストレス（こころや身体の負担）が高いと判定されたので、面談（面接）を行います。この結果により、会社に対して、就業上の必要な措置について、産業医として意見を述べることになります。

请看您的压力状态测评判定图。您的压力状态如下面的☑所示。

あなたのストレスチェック判定図を見てください。あなたのストレスは以下の☑にあるようです。

- 工作负担重 仕事の負担が大きい
- 身心症状强 心身の症状が強い
- 上司和同事的帮助少 上司や同僚のサポートが低い

请在符合您自身压力状态原因的选项上划☑。

ご自分のストレスの原因に当てはまる点に☑を付けてください。

日语理解能力 日本語理解力:

- 很多时候不能理解工作的指示 仕事の指示が分からないことが多い
- 与同事和上司交流困难 同僚や上司との会話が困難である
- 购物和平时生活感觉不便 買い物やふだんの生活に不自由

工作的负担 仕事の負担:

- 加班多（每月 _____ 小时） 残業が多い（月あたり _____ 時間）
- 夜班多 夜勤が多い
- 最近工作内容有变化 最近、仕事の内容が変わった
- 工作难度大 仕事の内容が難しい
- 身体负担重 身体の負担が大きい
- 工作不快乐 仕事が楽しくない
- 在工作岗位有合不来的人 職場に気が合わない人がいる

来自周围的帮助 まわり からの サポート :

- 希望工作岗位能有可以商量的人 職場に相談相手が欲しい
- 单身生活 ひとり暮らし
- 不适应日本人的生活习惯和文化 日本人の生活習慣や文化になじめない

心理负担和痛苦程度及其影响 こころの負担や辛さ、それらの影響 :

心理负担和痛苦程度(压力状态) こころの負担や辛さ (ストレス) :

- 没有感觉, 或马上会缓解 感じないか、すぐ軽快する
- 有感觉, 不过不会持续很长时间 感じることはあるが、長くは続かない
- 一直持续, 或今后也会持续 ずっと続いている、あるいは今後も続きそうである

心情、健康状态不佳(心情低落、不安、疲倦、头痛等) 気分や体調の不調(気持ちの落ち込み、不安、疲れ、頭痛など) :

- 几乎没有, 或状态良好 ほとんどない、あるいは軽快している
- 多少有一些 いくらかある
- 有一定症状, 或不眠、食欲不振 症状がかなりある、あるいは不眠または食欲不振がある

自身的烦恼、痛苦 ご自身の悩みや苦痛 :

- 几乎没有 ほとんどない
- 多少有一些 いくらかある
- 很强烈 強い

对工作和生活的影晌 仕事や生活の支障 :

- 几乎没有 ほとんどない
- 多少有一些 いくらかある
- 很强烈 強い

请介绍一下您现在的健康状况。 現在の健康状態を教えてください。

过往的疾病 これまでかかった病気 : 没有 特になし

- 高血压 高血圧 糖尿病 糖尿病 血脂异常(高脂血症) 脂質異常症(高脂血症)
 - 肥胖 肥満 痛风或高尿酸血症 痛風または高尿酸血症 脑血管疾病 脳血管疾患
 - 缺血性心脏病 虚血性心疾患 脉律不齐 不整脈 肝病 肝疾患 肾疾病 腎疾患
 - 癌症 がん 腰痛 腰痛
 - 心理疾病(忧郁、躁狂症、神经病、焦虑性障碍、适应障碍、心身疾病等)
- こころの病気(うつ、躁うつ病、神経症、不安障害、適応障害、心身症など)
- 精神分裂症 統合失調症 其他 その他()

- 发病时的年龄 岁左右 発症 歳頃歳頃
- 之后 その後 (治疗中 治療中 已经治愈 治った 放置不管 放置)

自觉症状 自觉症状： 没有 特になし

- 头痛、头重 頭痛・頭重 头晕 めまい 发麻 しびれ 行走有障碍 歩行障害
- 心跳剧烈 動悸 气短 息切れ 胸部疼痛 胸痛 浮肿 むくみ
- 心情抑郁 抑うつ気分 兴趣、欲望低下 興味・意欲の低下 不安感 不安感
- 思考力低下 思考力の低下 健忘 もの忘れ 食欲低下 食欲低下
- 不眠(难以入眠、睡眠浅、半夜醒来、很早就睡醒、无熟睡感等)
不眠(寝付けない、眠りが浅い、中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感がないなど)
- 疲劳感 疲労感

公司的健康检查 会社の健康診断：

- 每次都参加 必ず受けている 有时不参加 受けないことがある
- 基本或完全不参加 殆ど、または全く受けない
- ・最近接受健康检查的日期 最近健康診断を受けた日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

请介绍一下您的生活状况 あなたの生活状況を教えてください。

酒 アルコール： 不喝 飲まない 喝 飲む 在一定场合时会饮酒 機会飲酒

・啤酒大瓶(换算) ビール大びん(換算) _____ 瓶/日 (_____ 日/周)

香烟 タバコ： 根本不吸 元々吸わない

过去吸，已经戒掉了 吸っていたがやめた _____ 根/日×_____ 年

现在吸烟 現在も吸っている _____ 根/日×_____ 年

运动 運動： 不运动 特にしない 尽量走路 つとめて歩く程度

积极地运动 積極的にする

饮食习惯(可以有复数个选项) 食習慣(複数チェック可)：

- 喜欢肉 肉が好き 喜欢鱼 魚が好き 喜欢蔬菜 野菜が好き
- 喜欢咸食 塩辛いものが好き 喜欢甜食 甘いものが好き 喜好清淡 薄味が好き
- 没有特别的偏好 特にない

每日的睡眠时间 1日あたりの睡眠時間：平日 平日 _____ 小时 時間・假日 休日 _____ 小时 時間

造成工作以外的心理负担和痛苦(压力状态)的原因 仕事以外のこころの負担や辛さ(ストレス)の原因：

- 自身的疾病 自分の病気 家人的疾病 家族の病気 负债 借金
- 孩子教育问题 子どもの教育 与朋友、熟人的纠纷 友人や知人とのトラブル
- 上下班的路途时间 通勤時間 居住环境 居住環境

请介绍一下您现在的状况 あなたの現在の状況を教えてください。

日语能力 日本語能力：非常好 大変良い 好 良い 差 悪い 非常差 とても悪い

同居的家人 同居家族：丈夫/妻子 夫/妻 孩子 子供 父 父 母 母

其他 その他 () 无 なし

其它感到困难的事情 その他困っていること (困难程度 困っている程度)：

| | | | | | | |
|--------------|--------|-----|-------|---------|-------|-----|
| ・ 宗教方面的问题 | 宗教上のこと | 是 | 大致是 | 都不是 | 稍有不同 | 不是 |
| | | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |
| ・ 吃饭、食物方面的问题 | 食事、食べ物 | 是 | 大致是 | 都不是 | 稍有不同 | 不是 |
| | | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |
| ・ 收入方面的问题 | 収入 | 是 | 大致是 | 都不是 | 稍有不同 | 不是 |
| | | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |

非常感谢! 向公司提出以下作为产业医生的意见。

ありがとうございました。会社に対して、産業医として以下の意見を述べます。

您的职业区分 あなたの就業区分:

- 正常工作 通常勤務
- 需要一定的限制、有所照顾 就業制限・配慮
- 停止工作 休業

对公司的要求 会社への要望:

- 缩短劳动时间 労働時間の短縮
- 限制加班 (每一个月限制在 _____ 小时以内) 残業制限 (月あたり _____ 時間まで)
- 减轻工作量 仕事量の軽減
- 调换适合的工作 あなたにあった仕事への転換
- 调整人际关系 人間関係の調整
- 禁止夜间、假日的劳动 夜間・休日労働の禁止
- 考虑安排到医疗机构就诊 医療機関受診への配慮

為您推薦以下內容。あなたには、以下をお勧めします。

1. 行動的調整辦法：分解和整理造成壓力狀態原因的問題，並附上優先等級。從優先等級高的問題開始將其解決辦法列表，並從容易實施的辦法進行嘗試。這個方法很有效。

行動の工夫：ストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみましょう。優先順位の高い問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことが効果的です。

2. 思維方式的調整辦法：急躁和不安有時與思維方式的癖性有關。工作不順是不是因為對自己要求太高造成的？你是不是在忧虑失敗的狀況還會一直持續？建議嘗試從另外的視點重新審視所處的狀況。

考え方の工夫：イライラや不安の原因に考え方のクセが関係していることがあります。仕事がうまくいかない原因を自分に求めすぎていませんか？失敗した状況が今後もずっと続くと考えていませんか？別の視点から状況を眺め直してみることをお勧めします。

3. relaxation: 身體的狀態與心理密切相關。relaxation 是通過緩解身體的壓力狀態來緩解心理壓力狀態的方法。腹式呼吸、芳香療法、洗浴、音樂等，要從平時生活中注意發覺適合自己的方法。

リラクゼーション：こころと体の状態は密接に関係しています。リラクゼーションは、体の緊張をときほぐすことで、こころの緊張をときほぐす方法です。腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽などあなたに合った方法を、普段から見つけておくとよいでしょう。

4. 緩解壓力狀態，除了上述的方法以外，與家人、朋友、上司和同事等商量、尋求幫助也是有效的手段。從平時就要注重與能為你出謀劃策的人、可信賴的人建立良好的人際關係。

ストレスへの対処では、上記のほか、家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談しサポートを求めることも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておくよう心がけるとよいでしょう。

Kính gửi ông / bà _____ さんへ

Tôi là bác sĩ nghề nghiệp tên là _____. Chúng tôi quản lý sức khỏe của người lao động tại văn cơ sở kinh doanh này.

私は、産業医の_____です。この事業所の労働者の健康管理を行っています。

Cuộc kiểm tra mức độ căng thẳng được tiến hành vào ngày_ tháng _ đã xác định rằng mức độ căng thẳng của bạn (gánh nặng về tinh thần và thể chất) là cao, vì vậy hôm nay sẽ thực hiện tư vấn trực tiếp. Theo kết quả này, với tư cách là một bác sĩ nghề nghiệp, tôi sẽ đưa ra ý kiến của mình với công ty về các biện pháp cần thiết trong làm việc.

今日は、__月__日に行ったストレスチェックで、あなたのストレス（こころや身体の負担）が高いと判定されたので、面談（面接）を行います。この結果により、会社に対して、就業上の必要な措置について、産業医として意見を述べることになります。

Xin vui nhìn vào biểu đồ đánh giá kiểm tra căng thẳng của bạn. Căng thẳng của bạn dường như nằm trong dưới đây.

あなたのストレスチェック判定図を見てください。あなたのストレスは以下のにあるようです。

- Gánh nặng công việc lớn 仕事の負担が大きい
- Các triệu chứng về tinh thần và thể chất nặng 心身の症状が強い
- Sự hỗ trợ của sếp hay đồng nghiệp thấp 上司や同僚のサポートが低い

Xin vui lòng tích vào các điểm thuộc nguyên nhân gây căng thẳng của bản thân.

ご自分のストレスの原因に当てはまる点にを付けてください。

Khả năng hiểu tiếng Nhật 日本語理解力:

- Tôi thường không hiểu chỉ thị công việc 仕事の指示が分からないことが多い
- Khó nói chuyện với đồng nghiệp hay sếp 同僚や上司との会話が困難である
- Bất tiện trong việc mua sắm hay cuộc sống hàng ngày 買い物やふだんの生活に不自由

Gánh nặng công việc 仕事の負担:

- Làm thêm nhiều giờ (giờ mỗi tháng _____ tiếng) 残業が多い (月あたり _____ 時間)
- Làm ca đêm nhiều 夜勤が多い
- Gần đây, nội dung công việc đã thay đổi 最近、仕事の内容が変わった
- Nội dung công việc khó 仕事の内容が難しい
- Gánh nặng thể chất lớn 身体の負担が大きい
- Làm việc không vui 仕事が楽しくない
- Có người không hợp với bản thân ở nơi làm việc 職場に気が合わない人がいる

Hỗ trợ từ những người xung quanh 周りからのサポート:

- Tôi muốn người để xin tư vấn tại nơi làm việc 職場に相談相手が欲しい
- Sống một mình ひとり暮らしである
- Không quen với lối sống hay văn hóa Nhật Bản 日本人の生活習慣や文化になじめない

Gánh nặng hay nỗi khổ tinh thần, và ảnh hưởng của chúng ふたん つらさ えいきょう こころの負担や辛さ、それらの影響:

Gánh nặng hay nỗi khổ tinh thần (căng thẳng) ふたん つらさ すとれす こころの負担や辛さ (ストレス):

- Không cảm thấy điều đó hoặc hết ngay かんじないか、すぐ軽快する
- Có khi cảm thấy, nhưng không kéo dài かんじる ながく つづかない
- Đã liên tục suốt, hoặc có khả năng cũng tiếp tục về sau つづいて こんご つづきそう

Cảm giác hoặc thể trạng không tốt (trầm cảm, lo lắng, mệt mỏi, đau đầu, v.v.) きぶん たいちょう ふちよう きもち 気分や体調の不調 (気持ちの

落ち込み、不安、疲れ、頭痛など):

- Không cảm thấy điều đó hoặc hết ngay ほとんどない、あるいは軽快している
- Có một chút いくらかある
- Có triệu chứng đáng kể, hoặc mất ngủ hoặc chán ăn しょうじょう ぶみん しょくよくふしん

症状がかなりある、あるいは不眠または食欲不振がある

Những trở trở hay đau khổ của bản thân ごじしん なやみ くつう ご自身の悩みや苦痛:

- Hầu như không có ほとんどない
- Có một chút いくらかある
- Nặng つよい 強い

Những trở ngại trong công việc hay cuộc sống しごと せいかつ ししょう 仕事や生活の支障:

- Hầu như không có ほとんどない
- Có một chút いくらかある
- Nặng つよい 強い

Xin vui lòng cho biết tình trạng sức khỏe hiện tại. げんざい けんこうじょうたい おしえて 現在の健康状態を教えてください。

Bệnh tật bị cho đến nay びょうき これまでかかった病気: Không có gì đặc biệt とく 特になし

- Huyết áp cao こうけつあつ 高血圧 Tiểu đường とうりょうびょう 糖尿病
- Rối loạn mỡ máu (mỡ máu cao) しじつじょうしょう こうしけつしょう 脂質異常症 (高脂血症) Béo phì ひまん 肥満
- Bệnh gút hoặc tăng acid uric máu つうふう こうりょうさんけつしょう 痛風または高尿酸血症 Bệnh mạch máu não のうけつかんしつかん 脳血管疾患
- Bệnh tim thiếu máu cục bộ きょけつせいしんしつかん 虚血性心疾患 Rối loạn nhịp tim ふせいみやく 不整脈 Bệnh gan かんしつかん 肝疾患
- Bệnh thận じんしつかん 腎疾患 Ung thư がん がん Đau lưng ようつう 腰痛

Bệnh tâm thần (trầm cảm, hưng trầm cảm, loạn thần kinh chức năng, rối loạn lo âu, rối loạn thích ứng, rối loạn

tâm thần, v.v.) びょうき こころの病気 (うつ、躁うつ病、神経症、不安障害、適応障害、心身症など)

Tâm thần phân liệt とうごうしつちょうしょう 統合失調症 Khác そのほか その他()

• Khoảng _____ tuổi khởi phát はっしょう としごち 発症 _____ 歳頃

• Sau đó そのご その後 (trong quá trình điều trị ちりょうちゅう 治療中 đã khỏi なおった 治った bỏ mặc ほうち 放置)

Triệu chứng chủ quan 自覚症状: Không có gì đặc biệt 特になし

- Nhức đầu / nặng đầu 頭痛・頭重 Chóng mặt めまい Tê 痺れ
- Rối loạn dáng đi 歩行障害 Tim đập nhanh 動悸 Khó thở 息切れ
- Đau ngực 胸痛 Sung tẩy むくみ Tâm trạng chán nản 抑うつ気分
- Giảm hứng thú và ý muốn 興味・意欲の低下 Cảm thấy bất an 不安感
- Khả năng tư duy giảm sút 思考力の低下 Hay quên もの忘れ Chán ăn 食欲低下
- Khó ngủ (không ngủ được, ngủ chập chờn, thức giấc giữa chừng, thức giấc vào sáng sớm, không có cảm giác ngủ sâu, v.v.) 不眠 (寝付けない、眠りが浅い、中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感がないなど)
- Cảm thấy mệt mỏi 疲労感

Kiểm tra sức khỏe ở công ty 会社の健康診断:

- Nhất định đi khám 必ず受けている Từng không đi khám 受けないことがある
- Hầu như hoặc hoàn toàn không 殆ど、または全く受けない
- Ngày khám sức khỏe gần đây 最近健康診断を受けた日: _____ ngày 日 _____ tháng 月 _____ năm 年

Xin vui lòng cho biết hoàn cảnh sống của bạn あなたの生活状況を教えてください。

Rượu アルコール: Không uống 飲まない Uống 飲む Có cơ hội uống 機会飲む

• Bia chai lớn (quy đổi) ビール大びん(換算)

_____ chai/ngày 本/日 (_____ ngày / tuần 日/週)

Thuốc lá タバコ: Vốn dĩ không hút 元々吸わない

Đã hút nhưng đã bỏ 吸っていたがやめた _____ điều/ngày 本/日 × _____ năm 年

Hiện tại cũng hút 現在も吸っている _____ điều/ngày 本/日 × _____ năm 年

Vận động 運動: Không có gì đặc biệt 特にしない Mức độ cố đi bộ つとめて歩く程度

Tích cực 積極的にする

Thói quen ăn uống (có thể tích nhiều lựa chọn) 食習慣 (複数チェック可):

Thích thịt 肉が好き Thích cá 魚が好き Thích rau 野菜が好き

Thích ăn mặn 塩辛いものが好き Thích ăn ngọt 甘いものが好き

Thích vị nhạt 薄味が好き Không có gì đặc biệt 特にない

Thời gian ngủ mỗi ngày 1日あたりの睡眠時間:

Ngày thường 平日 _____ tiếng 時間 • Ngày nghỉ 休日 _____ tiếng 時間

Nguyên nhân gây ra gánh nặng tinh thần hay đau khổ (căng thẳng) ngoài công việc 仕事以外のこころの負担や辛さ

(ストレス)の原因:

- Bệnh tật của bản thân 自分の病気 Bệnh tật của gia đình 家族の病気 Nợ nần 借金
- Giáo dục con cái 子どもの教育 Rắc rối với bạn bè và người quen 友人や知人とのトラブル
- Thời gian đi làm 通勤時間 Môi trường sống 居住環境

Xin vui lòng cho biết tình hình hiện tại của bạn. あなたの現在の状況を教えてください。

Năng lực tiếng Nhật 日本語能力: rất tốt 大変良い tốt 良い tệ 悪い rất tệ とても悪い

Gia đình sống chung 同居家族: Vợ / chồng 妻 / 夫 Con cái 子供 Bố 父 Mẹ 母

Người khác その他 (_____) Không có なし

Những khó khăn khác ^{そのほかこまって} 困っていること (mức độ khó khăn ^{こまって ていど} 困っている程度):

- | | | | | | |
|--|-----------------|------------------|-------------------------------|-------------------|-------------|
| • Về tôn giáo ^{しゅうきょうじょう} 宗教上のこと | Đúng vậy そうだ | Hơi vậy まあそうだ | Không biết nói sao どちらでもない | Hơi khác ややちがう | Khác ちがう |
| • Ăn uống, thức ăn ^{しょくじ たべもの} 食事、食べ物 | Đúng vậy そうだ | Hơi vậy まあそうだ | Không biết nói sao どちらでもない | Hơi khác ややちがう | Khác ちがう |
| • Thu nhập ^{しゅうにゅう} 収入 | Đúng vậy そうだ | Hơi vậy まあそうだ | Không biết nói sao どちらでもない | Hơi khác ややちがう | Khác ちがう |

Xin cảm ơn. Với tư cách là một bác sĩ nghề nghiệp, tôi xin phép được đưa ra ý kiến như sau đối với công ty.
^{かいしゃ たいして さんぎょうい} ^{いか いけん のべます}
ありがとうございました。会社に対して、産業医として以下の意見を述べます。

Phân loại nghề nghiệp của bạn ^{あなたの しゅうぎょうくぶん} あなたの 就業区分:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Công việc thông thường | ^{つうじょうきんむ} 通常勤務 |
| <input type="checkbox"/> Hạn chế / cân nhắc trong làm việc | ^{しゅうぎょうせいげん} 就業制限・ ^{はいりよ} 配慮 |
| <input type="checkbox"/> Nghỉ làm | ^{きゅうぎょう} 休業 |

Yêu cầu với công ty ^{かいしゃ しょうぼう} 会社への要望:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Giảm giờ làm việc | ^{ろうどうじかん たんしゆく} 労働時間の短縮 |
| <input type="checkbox"/> Giới hạn tăng ca (đến _____ tiếng mỗi tháng) | ^{ざんぎょうせいげん つき} 残業制限 (月あたり _____ ^{じかん} 時間まで) |
| <input type="checkbox"/> Giảm bớt lượng công việc | ^{しごとりょう けいげん} 仕事量の軽減 |
| <input type="checkbox"/> Chuyển đổi sang công việc phù hợp với bạn | ^{しごと てんかん} あなたにあった仕事への転換 |
| <input type="checkbox"/> Điều chỉnh quan hệ giữa mọi người với nhau | ^{にんげんかんけい ちょうせい} 人間関係の調整 |
| <input type="checkbox"/> Cấm làm việc ban đêm và ngày nghỉ | ^{やかん きゅうじつろうどう きんし} 夜間・休日労働の禁止 |
| <input type="checkbox"/> Cân nhắc đi khám cơ quan y tế | ^{いりようきかんじゆしん はいりよ} 医療機関受診への配慮 |

Chúng tôi đề xuất những điều sau cho bạn い か おすすめ あなたには、以下をお勧めします。

- Điều chỉnh hành động:** Chia nhỏ và sắp xếp các vấn đề gây ra căng thẳng và đánh thứ tự ưu tiên chúng. Sẽ hiệu quả khi liệt kê các giải pháp từ vấn đề có mức độ ưu tiên cao nhất và thử từ phương pháp dễ thực hiện.
こうどう くふう すとれす げんいん もんだい ぶんかい せいり ゆうせんじゆんい ゆうせんじゆんい たかい
行動の工夫：ストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみましょう。優先順位の高い もんだい かいけつさく りすと あっぶ じっこう ほうほう ためす こうかてき 問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことが効果的です。
- Điều chỉnh suy nghĩ:** Thói quen suy nghĩ có khi liên quan đến nguyên nhân của sự bức bối và lo lắng. Bạn có đang tự hỏi bản thân quá nhiều về lý do tại sao công việc của bạn không hiệu quả? Bạn có đang nghĩ rằng tình trạng thất bại sẽ tiếp tục mãi mãi? Chúng tôi khuyên bạn nên nhìn nhận tình huống từ một góc độ khác.
かんがえかた くふう いらいら ふあん げんいん かんがえかた くせ かんけい しごと
考え方の工夫：イライラや不安の原因に考え方のクセが関係していることがあります。仕事がかうまくいかな げんいん じぶん もとめすぎて しっぱい じょうきよう こんご つづく かんがえて べつ してん い原因を自分に求めすぎていませんか？失敗した状況が今後もずっと続くと考えていませんか？別の視点 じょうきよう ながめなおして おすすめから状況を眺め直してみることをお勧めします。
- Thư giãn:** Tình trạng tinh thần và thể chất có quan hệ mật thiết với nhau. Thư giãn là một phương pháp giải tỏa căng thẳng của tinh thần bằng cách giải tỏa căng thẳng của cơ thể. Bạn nên tìm một phương pháp phù hợp với mình, ví dụ như thở bằng bụng, trị liệu bằng tinh dầu, tắm bồn, nghe nhạc.
りらくせーしょん からだ じょうたい みっせつ かんけい りらくせーしょん からだ きんちよう
リラクゼーション：こころと体の状態は密接に関係しています。リラクゼーションは、体の緊張を ときほぐす きんちよう ときほぐすほうほう ふくしきこきゅう あるまてらびー にゆうよく おんがく 解きほぐすことで、こころの緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽など あつたほうほう ふだん みつけて あなたに合った方法を、普段から見つけておくとよいでしょう。
- Trong xử trí với căng thẳng, ngoài những điều trên, bạn cũng nên tham khảo ý kiến của các thành viên trong gia đình, bạn bè, sếp hay đồng nghiệp và những người xung quanh để tìm kiếm sự hỗ trợ. Thường ngày, bạn nên xây dựng mối quan hệ tốt với những người bạn có thể dễ dàng xin tư vấn hay những người bạn có thể tin tưởng.**
すとれす たいしょ じょうき かぞく ゆうじん じょうし どうりよう まわり ひと そうだん さぼーと もとめる
ストレスへの対処では、上記のほか、家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談しサポートを求めること ゆうこう ふだん きがる そうだん あいて しんらい ひと りょうこう かんけい きずいて ころがける も有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておくよう心がけると よい 良いでしょう。

Ginoong/Ginang _____さんへ

Ako si _____, isang industrial physician. Pinamamahalaan ko ang kalusugan ng mga manggagawa sa opisang ito.

わたしは、産業医の_____です。この事業所の労働者の健康管理を行っています。

Batay sa stress check na isinagawa noong ___MM ___DD, natukoy na mataas ang iyong stress (pasaning pangkaisipan at pisikal), kaya magkakaroon ng pakikipanayam (interview) sa araw na ito. Ayon sa resulta nito, ibibigay ko ang aking opinyon bilang industrial physician sa kumpanya tungkol sa mga kinakailangang hakbang para sa pagtatrabaho.

今日は、___月___日に行ったストレスチェックで、あなたのストレス（こころや身体の負担）が高いと判定されたので、面談（面接）を行います。この結果により、会社に対して、就業上の必要な措置について、産業医として意見を述べることになります。

Mangyaring tingnan ang evaluation chart ng iyong stress check. Ang iyong stress ay tila nasa sa ibaba.

あなたのストレスチェック判定図を見てください。あなたのストレスは以下のにあるようです。

Mabigat ang pasanin sa trabaho

しごと ふたん おおきい
仕事の負担が大きい

Malakas na sintomas sa pag-iisip at pangangatawan

しんしん しょうじょう つよい
心身の症状が強い

Kaunti lamang ang suporta mula sa mga boss at kasamahan

じょうし どうりょう きぼーと ひくい
上司や同僚のサポートが低い

Mangyaring maglagay ng sa mga puntong nalalapat sa iyong sanhi ng stress.

ご自分のストレスの原因に当てはまる点にを付けてください。

Pag-unawa sa wikang Hapon 日本語理解力:

Madalas kong hindi maunawaan ang mga tagubilin sa trabaho

しごと しじ わから ない こと が 多い
仕事の指示が分からないことが多い

Mahirap makipag-usap sa mga kasamahan at boss

どうりょう じょうし の かいわ が こんなん である
同僚や上司との会話が困難である

Nahihirapan ako sa pamimili at sa pang-araw-araw na buhay

かいもの せいかつ が じゆう
買い物やふだんの生活に不自由

Pasanin sa trabaho 仕事の負担:

Maraming overtime (_____ oras bawat buwan)

ざんぎょう おおい つき じかん
残業が多い (月あたり _____ 時間)

Maraming night shift

やきん おおい
夜勤が多い

Kamakailan lamang, nagbago ang aking gawain sa trabaho

さいきん しごと ないよう が わった
最近、仕事の内容が変わった

Mahirap ang gawain ko sa trabaho

しごと ないよう わずかしい
仕事の内容が難しい

Mabigat ang pasanin sa katawan

しんたい ふたん
身体の負担が大きい

Hindi masaya ang trabaho

しごと たのしく
仕事が楽しくない

May mga taong hindi ko makasundo sa lugar ng trabaho

しよくば き あわ ない ひと
職場に気が合わない人がいる

Suporta mula sa paligid mo 周りからのサポート:

- Nais ko ng taong mahihingan ko ng payo sa lugar ng trabaho 職場に相談相手が欲しい
- Namumuhay ako nang mag-isa ひとり暮らしである
- Hindi ko masanayan ang kultura o kaugalian sa pamumuhay ng mga Hapones
日本人の生活習慣や文化になじめない

Mga pasanin at sakit ng damdamin, at ang impluwensya ng mga ito sa iyo 心の負担や辛さ、それらの影響:

Mga pasanin at sakit ng damdamin (stress) 心の負担や辛さ (ストレス):

- Hindi ko ito nararamdaman, o gumagaling ako kaagad 感じないか、すぐ軽快する
- Nararamdaman ko ito, ngunit hindi ito tumatagal 感じることはあるが、長くは続かない
- Tuloy-tuloy ko itong nararamdaman, o malamang ay magpapatuloy pa ito sa hinaharap
ずっと続いている、あるいは今後も続きそうである

Diperensya sa pakiramdam at kondisyon ng katawan (pagiging matamlay, pagkabalisa, pagkapagod, sakit ng ulo, atbp.)

気分や体調の不調 (気持ちの落ち込み、不安、疲れ、頭痛など):

- Halos wala, o gumagaling ako kaagad ほとんどない、あるいは軽快している
- Mayroong mga iilan いくらかある
- Marami akong sintomas, o hindi ako makatulog o wala akong ganang kumain
症状がかなりある、あるいは不眠または食欲不振がある

Ang iyong mga sariling alalahanin at bagay na nagpapahirap ご自身の悩みや苦痛:

- Halos wala ほとんどない
- Mayroong mga iilan いくらかある
- Matindi 強い

Mga hadlang sa trabaho at pamumuhay 仕事や生活の支障:

- Halos wala ほとんどない
- Mayroong mga iilan いくらかある
- Matindi 強い

Mangyari lamang na ipaalam ang kasalukuyang kalagayan ng iyong kalusugan.

現在の健康状態を教えてください。

Mga naranasang karamdaman hanggang sa kasalukuyan これまでかかった病気: Walang espesyal 特になし

- Altapresyon 高血圧 Diabetes 糖尿病
- Dyslipidemia (Hyperlipidemia) 脂質異常症 (高脂血症) Labis na katabaan 肥満
- Gout o hyperuricemia 痛風または高尿酸血症 Cerebrovascular disease 脳血管疾患
- Ischemic heart disease 虚血性心疾患 Arrhythmia 不整脈 Sakit sa atay 肝疾患
- Sakit sa bato 腎疾患 Kanser がん Sakit sa likod 腰痛
- Karamdaman sa pag-iisip (Depression, bipolar disorder, neurosis, anxiety disorder, adjustment disorder, psychosomatic disease, atbp.) 心の病気 (うつ、躁うつ病、神経症、不安障害、適応障害、心身症など)
- Schizophrenia 統合失調症 Iba pa 其他 ()
- Simulang nagkasakit noong humigit-kumulang na _____ taong gulang 発症 _____ 歳頃

• Pagkatapos nito, ^{そのご}その後

(Kasalukuyang nagpapagamot ^{ちりょうちゅう}治療中 Gumaling na ^{なotta}治った Pinabayaan ko ito ^{ほうち}放置)

Mga subjective na sintomas ^{じかくしょうじょう}自覚症状: Walang espesyal ^{とく}特になし

Sakit ng ulo / mabigat ang ulo ^{ずつう}頭痛・^{ずじゅう}頭重 Pagkahilo ^{めまい}めまい Pamamanhid ^{しびれ}しびれ

Gait disturbance ^{ほこうしょうがい}歩行障害 Palpitations ^{どうき}動悸 Pangangapos ng hininga ^{いきぎれ}息切れ

Sakit ng dibdib ^{きょうつう}胸痛 Pagmamanas ^{むくみ}むくみ Nade-depress ang mood ^{よくうつきぶん}抑うつ気分

Nabawasan ang interes at sigla ^{きょうみ}興味・^{いよく}意欲の低下 Pagkabalisa ^{ふあんかん}不安感

Nabawasan ang kakayahang mag-isip ^{しこうりよく}思考力の低下 Pagiging makakalimutin ^{わすれ}もの忘れ

Pagkawala ng ganang kumain ^{しょくよくていか}食欲低下

Insomnia (Hindi makatulog, mababaw ang tulog, paputol-putol ang tulog, paggising ng madaling araw, hindi makaramdam ng mahimbing na pagtulog, atbp.)

^{ふみん}不眠 (寝付けない、^{ねむり}眠りが浅い、^{あさい}中途覚醒、^{ちゅうとかくせい}早朝覚醒、^{そうちょうかくせい}熟睡感が^{じゆくすいかん}ないなど)

Pagod ^{ひろうかん}疲労感

Pagsusuri sa kalusugan mula sa kumpanya ^{かいしや}会社の^{けんこうしんだん}健康診断:

Palagi akong nagpapasusuri ^{かならずうけて}必ず受けている

May mga beses kung kailan hindi ako nagpapasuri ^{うけない}受けないことがある

Halos hindi, o kailanman ay hindi ako nagpasuri ^{ほとんど}殆ど、^{まったくうけない}または全く受けない

• Petsa ng kamakailang pagsusuri sa kalusugan ^{さいきんけんこうしんだん}最近健康診断を受けた日: _____ YYYY-____ MM-____ DD

Mangyari lamang na ipaalam ang iyong sitwasyon sa pamumuhay ^{せいかつじょうきょう}あなたの生活状況を^{おしえて}教えてください。

Alkohol ^{あるこーる}アルコール: Hindi ako umiinom ^{のまない}飲まない Umiinom ako ^{のむ}飲む

Umiinom lamang kapag may okasyon ^{きかいしんしゅ}機会飲酒

• Malaking bote ng beer (conversion) ^{びーるおお}ビール大びん(換算)

_____ bote/araw ^{ほん}本/日 (_____ araw/linggo ^ひ日/週)

Sigarilyo ^{たばこ}タバコ: Hindi talaga ako naninigarilyo ^{もともとすわない}元々吸わない

Nanigarilyo ako dati ngunit huminto na ^{すって}吸っていたがやめた

_____ piraso/araw ^{ほん}本/日 × _____ taon ^{ねん}年

Naninigarilyo pa rin ako sa kasalukuyan ^{げんざい}現在も吸っている

_____ piraso/araw ^{ほん}本/日 × _____ taon ^{ねん}年

Ehersisyo ^{うんどう}運動: Wala sa partikular ^{とく}特にしない

Nagsisikap lamang akong maglakad-lakad ^{ていど}つとめて歩く程度

Aktibo ko itong ginagawa ^{せっきよくてき}積極的にする

Mga gawi sa pagkain (Mangyaring maglagay ng maraming check) ^{しょくじゅうかん}食習慣(複数チェック可):

Mahilig ako sa karne ^{にく}肉が好き Mahilig ako sa isda ^{さかな}魚が好き

Mahilig ako sa gulay ^{やさい}野菜が好き Mahilig ako sa maalat na pagkain ^{しおからい}塩辛いものが好き

Mahilig ako sa matatamis ^{あまい}甘いものが好き

Mahilig ako sa pagkain na matabang ang lasa ^{うすあじ}薄味が好き Wala sa partikular ^{とく}特にない

Oras ng pagtulog bawat araw ^{にち}日あたりの^{すいみんじかん}睡眠時間:

Weekday ^{へいじつ}平日 _____ Oras ^{じかん}時間 • Araw ng Pahinga ^{きゅうじつ}休日 _____ Oras ^{じかん}時間

Mga sanhi ng pasanin sa damdamin at pasakit (stress) maliban sa trabaho しごと以外のこころの負担や辛さ 仕事以外のこころの負担や辛さ

(ストレス) の原因:

- Ang aking karamdaman 自分の病気 自身の病気 Karamdaman ng pamilya 家族の病気 家族の病気 Utang 借金 借金
- Edukasyon ng anak 子どもの教育 子どもの教育 Problema sa mga kaibigan at kakilala 友人や知人とのトラブル 友人や知人とのトラブル
- Oras ng pag-commute 通勤時間 通勤時間 Kalagayan sa tinitirhan 居住環境 居住環境

Mangyari lamang na ipaalam ang iyong kasalukuyang sitwasyon. あなたの現在の状況を教えてください。 あなたの現在の状況を教えてください。

Kakayahan sa wikang Hapon : 日本語能力 日本語能力 大変良い 大変良い 良い 良い 悪い 悪い とても悪い とても悪い

Pamilyang kasama sa bahay 同居家族 同居家族 : Asawang Lalaki/Babae 夫/妻 Anak 子供 Ama 父

Ina 母 Iba pa その他 () Wala なし

Iba pang mga problema その他困っていること (antas ng problema 困っている程度):

- | | | | | | |
|---|----|----------|-------------|-------------|---------------|
| • Mga bagay na panrelihiyon <small>宗教上のこと</small> | Oo | Medyo oo | Hindi naman | Medyo hindi | Hinding-hindi |
| • Mga pagkain, kinakain <small>食事、食べ物</small> | Oo | Medyo oo | Hindi naman | Medyo hindi | Hinding-hindi |
| • Kita <small>収入</small> | Oo | Medyo oo | Hindi naman | Medyo hindi | Hinding-hindi |

Maraming salamats. Bilang isang industrial physician, nais kong ibigay ang mga sumusunod na opinyon sa kumpanya.

ありがとうございました。会社に対して、産業医として以下の意見を述べます。

Ang uri ng iyong trabaho あなたの就業区分 あなたの就業区分:

- Regular na trabaho 通常勤務 通常勤務
- May limitasyon sa trabaho / konsiderasyon 就業制限・配慮 就業制限・配慮
- Nakatigil sa trabaho 休業 休業

Hiling sa kumpanya 会社への要望 会社への要望:

- Pagbabawas sa oras ng pagtatrabaho 労働時間の短縮 労働時間の短縮
- Limitasyon sa overtime (Hanggang sa _____ oras bawat buwan) 残業制限 (月あたり _____ 時間まで) 残業制限 (月あたり _____ 時間まで)
- Pagbabawas sa dami ng trabaho 仕事量の軽減 仕事量の軽減
- Pagpapalit sa isang trabahong nababagay sa iyo あなたにあった仕事への転換 あなたにあった仕事への転換
- Pagsasaayos ng mga ugnayang pantao 人間関係の調整 人間関係の調整
- Pagbabawal sa pagtatrabaho sa gabi at holiday 夜間・休日労働の禁止 夜間・休日労働の禁止
- Konsiderasyon para sa pagkonsulta sa institusyong medikal 医療機関受診への配慮 医療機関受診への配慮

Inirerekomenda namin ang sumusunod sa iyo い か おすすめ あなたには、以下をお勧めします。

1. Mga ideya sa pagkilos: Suriin at ayusin ang mga problemang sanhi ng stress at bigyan ang mga ito ng priyoridad. Mabisang ilista ang mga solusyon mula sa pinakamataas na priyoridad na problema, at subukan ang pamamaraan na madaling ipatupad.

こうどう くふう すとれす げんいん もんだい ぶんかい せいり ゆうせんじゆんい ゆうせんじゆんい たかい
行動の工夫：ストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみましょう。優先順位の高い
もんだい かいけつさく りす と あっ ぶ じつこう ほうほう ためす こうかてき
問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことが効果的です。

2. Mga ideya sa paraan ng pag-iisip: Ang ugali sa paraan ng pag-iisip ay maaaring nauugnay sa sanhi ng pagka-irita at pagkabalisa. Masyado mo bang sinisisi ang iyong sarili tungkol sa kung bakit hindi magawa nang maayos ang trabaho? Iniisip mo ba na magpapatuloy magpakailanman ang nabigong sitwasyon?

Inirerekomenda namin na tingnan mo ang sitwasyon mula sa ibang pananaw.

かんがえかた くふう いら いら ふあん げんいん かんがえかた くせ かんけい しごと
考え方の工夫：イライラや不安の原因に考え方のクセが関係していることがあります。仕事がうまくいかな
げんいん じぶん もとめすぎて しつぱい じょうきょう こんご つづく かんがえて べつ してん
い原因を自分に求めすぎているませんか？失敗した状況が今後ずっと続くと考えていませんか？別の視点
じょうきょう ながめなおして おすすめ
から状況を眺め直してみることをお勧めします。

3. Relaxation: May malapit na kaugnayan sa pagitan ng kondisyon ng kaisipan at katawan. Ang relaxation ay isang paraan ng pag-alis ng tensyon sa kaisipan sa pamamagitan ng pag-alis sa tensyon ng katawan. Isang magandang ideya ang laging maghanap pang-araw-araw ng pamamaraan na nababagay sa iyo, tulad ng paghinga sa tiyan, aromatherapy, pagligo sa bathtub, at musika.

りらくせーしょん からだ じょうたい みつせつ かんけい りらくせーしょん からだ きんちよう
リラクセーション：こころと体の状態は密接に関係しています。リラクセーションは、体の緊張を
ときほぐす きんちよう ときほぐすほうほう ふくしきこきゅう あるまてらびー にゆうよく おんがく
解きほぐすことで、こころの緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽など
あつたほうほう ふだん みつけて
あなたに合った方法を、普段から見つけておくとよいでしょう。

4. Bilang karagdagan sa nakasulat sa itaas, kapag nakaharap sa stress, mabisa ring kumonsulta sa mga miyembro ng pamilya, kaibigan, boss, kasamahan, at iba pang mga tao sa paligid mo upang humingi ng suporta. Mabuting isaisip ang pagbubuo ng magandang relasyon sa mga taong mapagkakatiwalaan at mga taong maaari mong laging hingan ng payo nang walang pag-aalinlangan.

すとれす たいしよ じょうき かぞく ゆうじん じょうし どうりよう まわり ひと そうだん きぼーと もとめる
ストレスへの対処では、上記のほか、家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談しサポートを求めるこ
ゆうこう ふだん きがる そうだん あいて しんらい ひとりようこう かんけい きずいて
とも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておこう
こころがける よい
心がけると良いでしょう。

जिका लागि

_____ さんへ

म औद्योगिक चिकित्सक _____ हुँ। मलाइस कार्यालयको कामदारहरूको स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्ने जिम्मा लिएको छु।

わたしは、産業医の _____ さんです。この事業所の労働者の健康管理を行っています。

_____ महिना _____ तारिखमा गरिएको तनाव जाँचमा तपाईंको तनाव (मानसिक र शारीरिक बोझ) उच्च छ भनी निर्धारण गरिएकोले आज तपाईंसँग परामर्श गर्नेछु। यो परामर्शको नतिजाको आधारमा तपाईंको रोजगार अवस्थालाई अपनाउनुपर्ने उपायहरूबारे औद्योगिक चिकित्सकको रूपमा आफ्नो राय कम्पनीलाई बताउनछु।

今日は、_____ 月 _____ 日に行ったストレスチェックで、あなたのストレス (こころやからだの負担) が高いと判定されたので、面談 (面接) を行います。この結果により、会社に対して、就業上の必要な措置について、産業医として意見を述べることになります。

तपाईंको तनाव जाँच निर्धारण चार्ट हेर्नुहोस्। तपाईंको तनाव तल लगाइएका कुराहरूमा छ जस्तो देखिन्छ।

あなたのストレスチェック判定図を見てください。あなたのストレスは以下のにあるようです。

- कामको बोझ भारी छ しごと ふたん おおきい 仕事の負担が大きい
- मानसिक र शारीरिक लक्षणहरू कडा छ しんしん しやうじやう つよい 心身の症状が強い
- हाकिम र सहकर्मीहरूबाट समर्थन कम छ じやうし どうりやう さぽーと ひくい 上司や同僚のサポートが低い

तपाईंको तनाव को कारणहरू मा थप्नुहोस्।

ご自分のストレスの原因に当てはまる点にをつけてください。

जापानी भाषा को समझ にほんごりかいりよく 日本語理解力:

- म प्रायः कामको निर्देशनहरू बुझिदैन しごと しじ わからない 仕事の指示が分からないことが多い
- सहकर्मीहरू र हाकिमसँग कुराकानी गर्न गाह्रो छ どうりやう じやうし かいわ こんなん 同僚や上司との会話が困難である
- किनमल र दमिक जीवनमा असुविधाजनक छ かいもの せいかつ ふじゆう 買い物やふだんの生活に不自由

कामको बोझ しごと ふたん 仕事の負担:

- ओभरटाइम धेरै छ (१ महिनामा _____ घण्टा) ざんぎやう おおい つき 残業が多い (月あたり _____ 時間)
- नाइट ड्युटी धेरै छ やきん おおい 夜勤が多い
- आजभोलि मले कामको विवरण परिवर्तन भएको छ さいきん しごと ないやう かわった 最近、仕事の内容が変わった
- कामको विवरण गाह्रो छ しごと ないやう わずかしい 仕事の内容が難しい
- शारीरिक बोझ भारी छ しんたい ふたん 身体の負担が大きい
- काम रमाइलो छैन しごと たのしく 仕事が楽しくない
- कार्य स्थलमा मन नमिल्ने मान्छेहरू しよくば き あわないひと 職場に気が合わない人がいる

आसपासका मान्छेहरूबाटको समर्थन まわり さぽーと 周りからのサポート:

- कार्यस्थलमा सल्लाह गर्ने मान्छेहरू चाहिन्छ しよくば そうだんあいて ほしい 職場に相談相手が欲しい
- एक्लै बस्नु ひとりぐらし 独り暮らしである
- जापानको रहनसहन र संस्कृतिसँग घुलमिल हुन नसक्नु にほんじん せいかつしゅうかん ぶんか 日本人の生活習慣や文化になじめない

हृदयको बोझ र पीडा अनि त्यसको प्रभाव こころの負担や辛さ、それらの影響 :

हृदयको बोझ र पीडा (तनाव) こころの負担や辛さ (ストレス) :

- महसुस गर्दिनँ वा तुरुन्तारहत महसुस गर्छु 感じないか、すぐ軽快する
- महसुस गर्छु तर लामो समयसम्म रहँदछ 感じることはあるが、長くは続かない
- लामो समयदखि भइरहको छ वा यसपछि पनि जारी रहन सक्छ ずっと続いている、あるいは今後も続きそうである

मनस्थिति वा शारीरिक अवस्थामा समस्या (उदासीनता, चिन्ता, थकान, टाउको दुखाइआदि) 気分や体調の不調 (気持ちの落ち込み、不安、疲れ、頭痛など) :

- लगभग छत्र वा हलुका भइसकको छ ほとんどない、あるいは軽快している
- अलि अलि छ いくらかある
- धरालक्षणहरू छन् वा निद्रा नलाग्दा भोग नलाग्दछन् 症状がかなりある、あるいは不眠または食欲不振がある

तपाईंको आफ्ना चिन्ता र पीडा ご自身の悩みや苦痛 :

- लगभग छत्र ほとんどない
- अलि अलि छ いくらかある
- एकदमछ 強い

काम र जीवन यापनमा अवरोधहरू 仕事や生活の支障 :

- लगभग छत्र ほとんどない
- अलि अलि छ いくらかある
- एकदमछ 強い

अहिलको स्वास्थ्य अवस्था बताउनुहोस। 現在の健康状態を教えてください。

हालसम्म लागेका रोगहरू これまでかかった病気 : खासा 特になし

- उच्च रक्तचाप 高血圧 मधुमेह 糖尿病
- लिपिड डिसफंक्सन (हाइपरलिपिडमिया) 脂質異常症 (高脂血症) मोटोपन 肥満
- बाथ वा हाइपरयुरिसीमिया 痛風または高尿酸血症 मस्तिष्क संवहनी रोग 脳血管疾患
- इस्कीमिक हृदय रोग 虚血性心疾患 एरिथमिया 不整脈 कलछो रोग 肝疾患
- मृगौला रोग 腎疾患 क्यान्सर がん ढाड/कम्मर दुखाइ 腰痛
- मानसिक रोग (डिप्रेशन, उन्मत्त-उदासीनता, न्यूरोसिस, लगातार मन आतिनासमायोजन डिसअर्डर, मनोदहिक डिसअर्डर आदि) こころの病気 (うつ、躁うつ病、神経症、不安障害、適応障害、心身症など)
- स्किजोफ्रेनिया 統合失調症 अन्य その他()
- लक्षणको सुरुवात 発症 _____ उमरतिर 歳頃 _____
- त्यसपछि その後 (उपचार गर्दै छु 治療中 निको भयो 治った त्यत्तिकैछाडी राखेको छु ほうち 放置)

व्यक्तिपरक लक्षणहरू 自覚症状 : लगभग छत्र 特になし

- टाउको दुखाइ/टाउको भारी हुनु 頭痛・頭重 चक्कर लाग्नु めまい झम गर्ने しびれ
- हिँडडुल गर्न असक्त 歩行障害 मुटुको धड्कन बढ्नु 動悸 श्वास-प्रश्वासमा कठिनाइ 息切れ
- छाती दुखाइ 胸痛 सुनिनु むくみ उदासीनता 抑うつ気分
- चासो र प्ररणा कमी हुनु 興味・意欲の低下 चिन्ता 不安感 सोच्नक्षमतामा कमी हुनु しこうりよく ていか 思考力の低下

خطاب به آقای/خانم _____

_____ さん

من _____، پزشک طب کار هستم. و در حال حاضر مشغول بررسی وضعیت سلامت کارکنان این واحد صنفی می‌باشم.

わたしは、産業医の _____ です。この事業所の労働者の健康管理を行っています。

چون امروز مشخص شد که تست استرس شغلی انجام گرفته در روز _____ ماه _____، حاکی از بالا بودن سطح استرس (فشار روحی و جسمی) شماست، به صورت حضوری، مصاحبه‌ای را با شما انجام می‌دهم. نتیجه این مصاحبه، از طرف من به عنوان پزشک طب کار و در قالب اتخاذ تدابیر لازم در محیط کار، به شرکت شما اعلام خواهد شد.

今日は、____月____日に行ったストレスチェックで、あなたのストレス（こころや身体の負担）が高いと判定されたので、面談（面接）を行います。この結果により、会社に対して、就業上の必要な措置について、産業医として意見を述べることとなります。

به نمودار نتایج تست استرس خود نگاه کنید. به نظر می‌رسد استرس شما مطابق ذیل است.

あなたのストレスチェック判定図を見てください。

あなたのストレスは以下のにあるようです。

سنگینی فشار کار

仕事の負担が大きい

شدید بودن علائم اختلالات روحی و جسمی

心身の症状が強い

ضعیف بودن حمایت‌های مافوق یا همکاران

上司や同僚のサポートが低い

لطفا مواردی را که از دلایل ایجاد استرس در شما هستند با تیک م مشخص کنید.

ご自分のストレスの原因に当てはまる点にを付けてください。

میزان فهم زبان ژاپنی:

日本語理解力:

- خیلی از دستورات کاری را متوجه نمی‌شوم
- برقراری ارتباط با همکاران یا مافوق برایم مشکل است
- هنگام خرید یا در زندگی روزمره راحت نیستم

仕事の指示が分からないことが多い
同僚や上司との会話が困難である
買い物やふだんの生活に不自由

فشار کاری:

仕事の負担:

- اضافه‌کاری زیاد است (هر ماه _____ ساعت)
- شب‌کاری زیاد است
- اخیراً محتوای کارم تغییر کرده است
- نوع کارم سخت است
- فشار جسمانی زیاد است
- کارم جالب نیست
- در محیط کار اخلاقم با بعضی افراد سازگار نیست

残業が多い (月あたり _____ 時間)
夜勤が多い
最近、仕事の内容が変わった
仕事の内容が難しい
身体の負担が大きい
仕事が好きくない
職場に気が合わない人がいる

حمایت اطرافیان:

周りからのサポート:

- دوست دارم در محل کارم با کسی مشورت کنم
- تنها زندگی می‌کنم
- نمی‌توانم با سبک زندگی و فرهنگ ژاپنی‌ها مانوس شوم

職場に相談相手が欲しい
ひとり暮らしである
日本人の生活習慣や文化になじめない

• در حال حاضر

مشغول معالجه بهبود یافته عدم مراقبت و بی‌توجهی

علامت ابتلاء به بیماری:

- علامت خاصی حس نمی‌کنم
- سردرد / سنگینی سر سرگیجه
- بی‌حسی عضلات اختلالات حرکتی
- تپش قلب تنگی نفس
- درد قفسه سینه تورم عضلات
- روحیه افسرده کاهش علاقه و انگیزه
- احساس ناامنی کاهش توانایی تفکر
- فراموشی بی‌اشتهایی
- اختلالات خواب (بی‌خوابی، خواب سبک، بیداری بی‌موقع، بیداری در صبح زود، عمیق نخوابیدن و غیره)
- احساس خستگی

بررسی وضعیت سلامتی توسط شرکت:

- همیشه انجام می‌دهم بعضاً انجام نمی‌دهم
- خیلی به ندرت و یا اصلاً انجام نمی‌دهم
- تاریخ آخرین معاینه پزشکی _____ روز _____ ماه _____ سال

لطفاً وضعیت زندگی خود را شرح دهید

- الکل: نمی‌نوشم می‌نوشم صرفاً در مناسبت‌های خاص
- شیشه بزرگ آبجو (به عنوان مبنای محاسبه)
- به تعداد _____ شیشه / در روز (_____ روزانه / هفتگی)
- سیگار: اصلاً سیگاری نیستم قبلاً می‌کشیدم ولی ترک کردم
- به تعداد _____ نخ / در روز X به مدت _____ سال
- الان هم سیگار میکشم
- به تعداد _____ نخ / در روز X به مدت _____ سال
- ورزش: ورزش نمی‌کنم در حد پیاده‌روی
- به طور منظم ورزش می‌کنم
- عادات غذایی (چندین گزینه را می‌توانید انتخاب کنید):
- گوشت دوست دارم ماهی دوست دارم
- سبزیجات دوست دارم غذاهای پر نمک را دوست دارم
- غذاهای شیرین را دوست دارم
- طعم‌های ملایم را دوست دارم
- عادت غذایی خاصی ندارم
- مدت زمان خواب در طول یک روز:
- روزهای عادی: _____ ساعت • روزهای تعطیل: _____ ساعت

そのご ちりょうちゅう なおった ほうち
その後 (治療中・治った・放置)

じかくしょうじょう
自覚症状:

- 特になし
- 頭痛・頭重
- しびれ
- 動悸
- 胸痛
- 抑うつ気分
- 不安感
- もの忘れ
- 不眠 (寝付けけない、眠りが浅い、中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感がないなど)
- 疲労感
- めまい
- 歩行障害
- 息切れ
- むくみ
- 興味、意欲の低下
- 思考力の低下
- 食欲低下

かいしゃ けんこうしんだん
会社の健康診断:

- 必ず受けている 受けないことがある
- 殆ど、または全く受けない
- 最近健康診断を受けた日: _____年 _____月 _____日

あなたの生活状況を教えてください。

アルコール: • 飲まない • 飲む • 機会飲酒

ビール大びん(換算) _____本/日 (____日/週)

タバコ: • 元々吸わない

• 吸っていたがやめた _____本/日 × _____年

• 現在も吸っている _____本/日 × _____年

運動: • 特にしない • つとめて歩く程度

• 積極的にする

食習慣 (複数チェック可):

- 肉が好き • 魚が好き
- 野菜が好き • 塩辛いものが好き
- 甘いものが好き
- 薄味が好き
- 特にない

1日あたりの睡眠時間:

平日 _____時間 • 休日 _____時間

Para Sr. / Sra. _____ さんへ

Meu nome é _____, médico do trabalho. Sou o responsável pela saúde dos trabalhadores deste local de trabalho.

私は、産業医の _____ です。この事業所の労働者の健康管理を行っています。

No teste de estresse realizado no dia _____ de _____, seu estresse (sobrecarga física e mental) foi considerado alto, por esta razão estamos realizando a entrevista. Conforme o resultado, darei minha opinião como médico do trabalho à empresa, para que possam tomar medidas necessárias referente às suas funções na empresa.

今日は、____月____日に行ったストレスチェックで、あなたのストレス（こころや身体の負担）が高いと判定されたので、面談（面接）を行います。この結果により、会社に対して、就業上の必要な措置について、産業医として意見を述べることになります。

Olhe para o seu gráfico de avaliação do teste de estresse. Seu estresse parece estar no abaixo.

あなたのストレスチェック判定図を見てください。あなたのストレスは以下のにあるようです。

A carga de trabalho é muito grande

しごと ふたん おおきい
仕事の負担が大きい

Os sintomas físicos e mentais são fortes

しんしん しょうじょう つよい
心身の症状が強い

Recebe pouca ajuda do superior e colegas do trabalho

じょうし どうりょう さぼーと ひくい
上司や同僚のサポートが低い

Marque nas respostas que se aplicam a causa de seu estresse.

ご自分のストレスの原因に当てはまる点にを付けてください。

Compreensão da língua japonesa 日本語理解力:

Muitas vezes não compreendo as instruções de serviço

しごと しじ わからないことが多
仕事の指示が分からないことが多い

Sinto dificuldade em conversar com o meu chefe e colegas de trabalho

どうりょう じょうし かいわ こんなん
同僚や上司との会話が困難である

Sinto dificuldades durante as compras e na vida cotidiana

かいもの せいかつ ふじゆう
買い物やふだんの生活に不自由

Sobrecarga de trabalho 仕事の負担:

Muitas horas extras (____ horas por mês)

ざんぎょう おおい つき じかん
残業が多い（月あたり____時間）

Muitos turnos noturnos

やきん おおい
夜勤が多い

Recentemente, o teor do meu trabalho mudou

さいきん しごと ないよう かわった
最近、仕事の内容が変わった

O teor do trabalho é difícil

しごと ないよう むずかしい
仕事の内容が難しい

A sobrecarga física é muito grande

しんたい ふたん
身体の負担が大きい

Não sinto motivação no trabalho

しごと たのしく
仕事が楽しくない

Há pessoas com as quais não me dou bem no local de trabalho

しよくば き あわないひと
職場に気が合わない人がいる

Apoio das pessoas ao meu redor まわり さ ぼ ー と 周りからのサポート:

- Gostaria de ter um conselheiro no local de trabalho
- Moro sozinho
- Não me acostumo com estilo de vida e cultura japonesa

しょくば そうだんあいて ほ しい 職場に相談相手が欲しい

ひとりぐらし ひとり暮らしである

にほんじん せいかつしゅうかん ぶんか 日本人の生活習慣や文化になじめない

A sobrecarga mental e angústia, sua influência ふたん つらさ 心の負担や辛さ、それらの影響:

A sobrecarga mental e angústia (estresse) ふたん つらさ すとれす 心の負担や辛さ (ストレス):

- Não sinto, ou melhora rapidamente かんじない 感じないか、すぐ軽快する
- Sinto às vezes, mas não dura muito tempo かんじる 感じることはあるが、長くは続かない
- Sinto por muito tempo, ou acho que vai persistir つづいて ずっと続いている、あるいは今後も続きそうである

Transtorno físico ou de humor (depressão, ansiedade, cansaço, dor de cabeça, etc.) きぶん たいちょう ふちよう 気分や体調の不調

きもち おちこみ ふあん つかれ ずつう (気持ちの落ち込み、不安、疲れ、頭痛など):

- Quase não sinto, ou está melhorando けいかい ほとんどない、あるいは軽快している
- Sinto um pouco い いくらかある
- Tenho muitos sintomas, ou insônia, ou falta de apetite しょうじょう 症状がかなりある、あるいは不眠または食欲不振がある

Suas preocupações e angústias ごじしん なやみ くつう ご自身の悩みや苦痛:

- Quase não sinto ほとんどない
- Sinto um pouco いくらかある
- Sinto bastante つよい 強い

Dificuldades no trabalho e na vida cotidiana しごと せいかつ ししょう 仕事や生活の支障:

- Quase não sinto ほとんどない
- Sinto um pouco いくらかある
- Sinto bastante つよい 強い

Comente sua condição de saúde atual げんざい けんこうじょうたい おしえて 現在の健康状態を教えてください。

Doenças que você contraiu até hoje びょうき これまでかかった病気: Nenhum em especial とく 特になし

- Pressão alta こうけつあつ 高血圧 Diabete とうにょうびよう 糖尿病
- Dislipidemia (hiperlipidemia) (colesterol alto) しじついじょうしよう 脂質異常症 (高脂血症) Obesidade ひまん 肥満
- Gota ou hiperuricemia (excesso de ácido úrico no sangue) つうふう 痛風または高尿酸血症
- Doença cerebrovascular のうけつかんしつかん 脳血管疾患
- Doença isquêmica do coração (isquemia) きよけつせいしんしつかん 虚血性心疾患 Arritmia ふせいみやく 不整脈
- Doença hepática かんしつかん 肝疾患 Doença renal じんしつかん 腎疾患 Câncer がん がん
- Dor nas costas ようつう 腰痛
- Doença mental (depressão, doença maníaco-depressiva, neurose, transtorno de ansiedade,

transtorno de ajustamento, transtorno psicossomático, etc.) びょうき 心の病気 (うつ、躁うつ病、

しんけいしよう ふあんしょうがい てきおうしょうがい しんしんしよう 神経症、不安障害、適応障害、心身症など)

- Esquizofrenia とうごうしつちようしよう 統合失調症 Outras doenças そのほか その他()

• Início da doença aos _____ anos はっしょう 発症 _____ としごろ 歳頃

• Histórico そのごその後

Em tratamento ちりょうちゅう治療中 Curado なおった治った Não continuei com o tratamento ほうち放置

Sintomas subjetivos じかくしょうじょう自覚症状: Nenhum em especial とく特になし

- Dor de cabeça / cabeça pesada ずつう ずじゅう頭痛・頭重 Tontura めまいめまい Dormência しびれしびれ
- Distúrbio da marcha (ao caminhar) ほこうしょうがい歩行障害 Palpitação どうき動悸 Falta de ar いきぎれ息切れ
- Dor no peito きょうつう胸痛 Inchaço むくみむくみ Depressão よくうつきぶん抑うつ気分
- Diminuição do interesse e motivação きょうみ いよく ていか興味・意欲の低下 Ansiedade ふあんかん不安感
- Diminuição da capacidade de raciocínio しこうりよく ていか思考力の低下 Esquecimento もの忘れもの忘れ
- Falta de apetite しょくよくていか食欲低下
- Insônia (não consigo dormir, sono leve, desperto no meio da noite, desperto de manhã muito cedo, ausência de sensação de sono profundo, etc.) ふみん ねつけない ねむり あさい ちゅうとかくせい そうちょうかくせい不眠(寝付けない、眠りが浅い、中途覚醒、早朝覚醒、じゅくすいかん熟睡感がないなど)
- Sensação de cansaço ひろうかん疲労感

Exame médico de rotina (check up) da empresa かいしゃ けんこうしんだん会社の健康診断:

- Sempre faço かならずうけて必ず受けている Às vezes não faço うけない受けないことがある
- Quase nunca ou nunca fiz ほとんど まったくうけない殆ど、または全く受けない

A data do seu último exame médico de rotina (check up) さいきんけんこうしんだん うけたひ最近健康診断を受けた日:
_____ dia ひ日 _____ mês がつ月 _____ ano ねん年

Fale sobre o seu cotidiano せいかつじょうきょう おしえてあなたの生活状況を教えてください。

Álcool あるこーるアルコール: Não bebo のまない飲まない Bebo のむ飲む Bebo socialmente きかいいんしゅ機会飲酒

• Garrafa de cerveja grande (soma) びーるおお かんさんビール大びん(換算)
_____ garrafas/dia ほん にち本/日 (_____ dias/semana ひ しゅう日/週)

Cigarro たばこタバコ: Não sou fumante もともとすわない元々吸わない

Era fumante, mas parei すって吸っていたがやめた

_____ unidades/dia durante _____ anos ほん にち ねん本/日×年

Sou fumante げんざい すって現在も吸っている

_____ unidades/dia durante _____ anos ほん にち ねん本/日×年

Exercício Físico うんどう運動: Não faço とく特にしない Tento caminhar つとめて歩く程度つとめて歩く程度

Faço com frequência せつきよくてき積極的にする

Hábito alimentar (marcar todas as opções que se aplicam) しょくじゅうかん ふくすうち えっく か食習慣(複数チェック可):

- Gosto de carne にく すき肉が好き Gosto de peixe さかな すき魚が好き
- Gosto de verduras e legumes やさい すき野菜が好き Gosto de comida salgada しおからい すき塩辛いものが好き
- Gosto de doce あまい すき甘いものが好き Gosto de comida com pouco tempero うすあじ すき薄味が好き
- Nada em especial とく特にない

Horas de sono por dia にち すいみんじかん1日あたりの睡眠時間:

Dias úteis へいじつ平日 _____ horas じかん時間 • Dias de folga きゅうじつ休日 _____ horas じかん時間

Causas de sobrecarga mental e angústia (estresse) além do trabalho しごと以外の ふたん つらさ **仕事以外のこころの負担や辛さ**

(ストレス) の原因:

- Sua doença じぶん びょうき 自分の病気 Doença de familiar かぞく びょうき 家族の病気 Dívida しゃっきん 借金
- Educação dos filhosa こども きょういく 子どもの教育
- Problema com amigos e conhecidos ゆうじん ちじん とらぶる 友人や知人とのトラブル
- Tempo de deslocamento até o trabalho つうきんじかん 通勤時間
- Ambiente da moradia e seu entorno きょじゅうかんきょう 居住環境

Conte-nos acerca da sua situação atual. げんざい じょうきょう おしえて **あなたの現在の状況を教えてください。**

- Habilidade com a língua japonesa :** **Muito boa** **Boa** **Ruim** **Muito ruim**
にほんごのうりよく たいへんよい よい わるい とてもわるい
 日本語能力 大変良い 良い 悪い
- Familiar que mora junto** どうきよかぞく **同居家族:** **Esposo/Esposa** おつとつま **夫/妻** **Filho/s** こども **子供** **Pai** ちち **父** **Mãe** はは **母**
- Outros** そのほか **その他 ()** **Moro só** なし **なし**
- Há alguma outra preocupação?** そのほかこまってること **その他困っていること** **(nível de preocupação** こまってる ていど **困っている程度) :**
- | | | | | | |
|--|-------|---------------|-----------------|-----------|-----|
| • Religiosa <small>しゅうきょうじょう</small> 宗教上のこと | tenho | mais ou menos | nem sim nem não | nem tanto | não |
| • Refeição, comida <small>しょくじ たべもの</small> 食事、食べ物 | tenho | mais ou menos | nem sim nem não | nem tanto | não |
| • Renda <small>しゅうにゅう</small> 収入 | tenho | mais ou menos | nem sim nem não | nem tanto | não |
| | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |
| | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |
| | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |

Muito obrigado por responder ao questionário.

Como médico do trabalho, darei as seguintes opiniões à empresa.

ありがとうございました。会社に対して、産業医として以下の意見を述べます。 かいしゃ たいして さんぎょうい い か いけん の べます

Sua classificação de ocupação しゅうぎょうくぶん **あなたの就業区分:**

- Trabalho regular つうじょうきんむ 通常勤務
- Restrições de trabalho / consideração しゅうぎょうせいげん はいりよ 就業制限・配慮
- Afastamento do trabalho きゅうぎょう 休業

Pedido para a empresa かいしゃ ようぼう **会社への要望:**

- Diminuição das horas de trabalho ろうどうじかん たんしゆく 労働時間の短縮
- Restrição de horas extras (por mês, até _____ horas) ざんぎょうせいげん つき じかん 残業制限 (月あたり _____ 時間まで)
- Redução do volume de trabalho しごとりょう けいげん 仕事量の軽減
- Mudança para um trabalho mais adequado à você しごと でんかん あなたにあった仕事への転換
- Ajuste de relações pessoais にんげんかんけい ちようせい 人間関係の調整
- Proibição de trabalho noturno / feriado やかん きゅうじつろうどう きんし 夜間・休日労働の禁止
- Considerar consulta em uma instituição médica いりょうきかん じゅしん はいりよ 医療機関受診への配慮

Para o seu caso, faça a seguinte recomendação い か おすす **あなたには、以下をお勧めします:**

- 1. Criar um novo comportamento: Separar e organizar os problemas que causam estresse, estabelecendo uma ordem de prioridade. É eficaz listar as soluções do problema de maior prioridade e iniciar tentando pelo método que seja fácil de implementar.**
こうどう くふう すとれす げんいん もんだい ぶんかい せいり ゆうせんじゆんい たかい
行動の工夫: ストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみましょう。優先順位の高い
もんだい かいけつさく りすと あっぶ じっこう ほうほう ためす こうかてき
問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことが効果的です。
- 2. Criar um novo pensamento: A sua forma de pensar pode estar relacionado a causa da irritação e angústia. Será que você não está buscando a causa pelo qual o seu trabalho não está dando certo em você mesmo? Será que você não está pensando que a situação de insucesso continuará indefinidamente? Recomento que você olhe para a situação por uma outra perspectiva.**
かんがえかた くふう いらいら ふあん げんいん かんがえかた くせ かんけい しごと
考え方の工夫: イライラや不安の原因に考え方のクセが関係していることがあります。仕事がかうまくいかな
げんいん じぶん もとめすぎて しつぱい じょうきょう こんご つづく かんがえて べつ してん
い原因を自分に求めすぎていませんか? 失敗した状況が今後もずっと続くと考えていませんか? 別の視点
じょうきょう ながめなおして おすす
から状況を眺め直してみることをお勧めします。
- 3. Relaxamento: As condições físicas e mentais estão intimamente relacionadas. O relaxamento é um método para aliviar a tensão da mente ao aliviar a tensão do corpo. É uma boa ideia buscar no cotidiano um método adequado para você, como respiração abdominal, aromaterapia, banho, música, etc.**
りらくせーしょん からだ じょうたい みっせつ かんけい りらくせーしょん からだ きんちよう
リラクセーション: 心と体の状態は密接に関係しています。リラクセーションは、体の緊張を
ときほぐす きんちよう ときほぐすほうほう ふくしきこきゅう あるまてらびー にゅうよく おんがく
解きほぐすことで、心身の緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマテラピー、入浴、音楽などあ
あつたほうほう ふだん みつけて
なたに合った方法を、普段から見つけておくとよいでしょう。
- 4. Além do acima exposto, também é eficaz consultar parentes, amigos, chefes, colegas e outras pessoas ao seu redor para buscar apoio ao lidar com o estresse. É uma boa ideia construir bons relacionamentos com pessoas com as quais você possa conversar facilmente e nas quais possa confiar.**
すとれす たいしょ じょうき かぞく ゆうじん じょうし どうりょう まわり ひと そうだん さぼーと もとめる
ストレスへの対処では、上記のほか、家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談しサポートを求めるこ
ゆうこう ふだん きがる そうだん あいて しんらい ひと りょうこう かんけい きずいて
とも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておくよう
こころがける よい
心がけるとよいでしょう。

ဦး/ဒေါ်သို့ _____

_____さんへ

ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန် _____ ဖြစ်ပါသည်။ ဤရုံးရှိအလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုကို လုပ်ဆောင်နေပါသည်။

私は、産業医の _____ です。この事業所の労働者の健康管理を行っています。

ယနေ့ဖြစ်သော၊ __လ__ရက်တွင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သော စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုအရ သင်၏စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေခြင်းအခြေအနေ (စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး) မြင့်မားနေသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါသောကြောင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း (အင်တာဗျူး)ကို လုပ်ဆောင်ပါမည်။ ၎င်းရလဒ်အလိုက် ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန် တစ်ယောက်အနေဖြင့် အလုပ်ခွင်တွင် လိုအပ်သော စီမံဆောင်ရွက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်၏ထင်မြင်ချက်ကို ကုမ္ပဏီအားပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

今日は、__月__日に行ったストレスチェックで、あなたのストレス（こころや身体の負担）が高いと判定されたので、面談（面接）を行います。この結果により、会社に対して、就業上の必要な措置について、産業医として意見を述べることになります。

သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုဇယား ကိုကြည့်ပါ။ သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေသည် အောက်ပါ အလိုက်ဖော်ပြထားပါသည်။

あなたのストレスチェック判定図を見てください。あなたのストレスは以下の にあるようです。

- အလုပ်၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးလေးနေသည်။ しごと ふたん おおきい
仕事の負担が大きい
- ပြင်းထန်သောစိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများရှိနေသည်။ しんしん しょうじょう つよい
心身の症状が強い
- အထက်လူကြီးနှင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တို့၏ ပံ့ပိုးမှုနည်းပါးပါသည်။ じょうし どうりょう さぽーと ひくい
上司や同僚のサポートが低い

ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှု၏ အကြောင်းအရင်းတွင် ကိုထည့်ပေးပါ။

ご自分のストレスの原因に当てはまる点に を付けてください。

ဂျပန်ဘာသာစကားနားလည်သဘောပေါက်နိုင်မှု にほんごりかいりょく 日本語理解力：

- အလုပ်ခွင်တွင် အလုပ်ညွှန်ကြားချက်များကို နားမလည်နိုင်မှုများ များပါသည်။ しごと しじ わからない ことが おおい
仕事の指示が分からないことが多い
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နှင့်အထက်လူကြီးများနှင့် စကားပြောဆိုရန်ခက်ခဲပါသည်။ どうりょう じょうし かいわ こんなん
同僚や上司との会話が困難である
- ဈေးဝယ်ခြင်းနှင့်နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတို့အဆင်မပြေပါ။ かいもの せいかつ ふじゆう
買い物やふだんの生活に不自由

အလုပ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ: ^{しごと ふたん} 仕事の負担 :

- အချိန်ပိုများစွာလုပ်ဆောင်ရခြင်း (တစ်လလျှင် _____ နာရီ) ^{ざんぎょう おおい つき} 残業が多い (月あたり _____ 時間)
- ညပိုင်းအလုပ်ဆင်းရမှုများခြင်း ^{やきん おおい} 夜勤が多い
- လတ်တလောအချိန်အတွင်း လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်အကြောင်းအရာများ ပြောင်းလဲသွားခြင်း
- လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်အကြောင်းအရာများခက်ခဲခြင်း ^{さいきん しごと ないよう かわった} 最近、仕事の内容が変わった
- လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်အကြောင်းအရာများခက်ခဲခြင်း ^{しごと ないよう むずかしい} 仕事の内容が難しい
- ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ခံစားရသည့်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြမ်းခြင်း ^{しんたい ふたん} 身体の負担が大きい
- အလုပ်လုပ်သော်လည်းကျေနပ်အားရမှုမရှိခြင်း ^{しごと たのしく} 仕事が楽しくない
- အလုပ်ခွင်တွင်စိတ်သဘောထားအယူအဆမကိုက်ညီမှုရှိခြင်း ^{しょくば き あわないひと} 職場に気が合わない人がいる

ပတ်ဝန်းကျင်ထံမှပံ့ပိုးမှု ^{まわり さほーと} 周りからのサポート :

- အလုပ်ခွင်တွင်တိုင်ပင်စကားပြောနိုင်သူလိုချင်ပါသည်။ ^{しょくば そうだんあいて ほしい} 職場に相談相手が欲しい
- တစ်ယောက်တည်းနေထိုင်နေပါသည်။ ^{ひとりくらし} 独り暮らしである
- ဂျပန်လူနေမှုပုံစံနှင့်ယဉ်ကျေးမှုတို့တွင် နေသားမကျနိုင်ပါ။ ^{にほんじん せいかつしゅうかん ぶんか} 日本人の生活習慣や文化になじめない

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှင့်နာကျင်မှု၊ ၎င်းတို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများ: ^{ふたん つらさ へいきょう} ころの負担や辛さ、それらの影響 :

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှင့်နာကျင်မှု(စိတ်ဖိစီးမှု) ^{ふたん つらさ すとれす} ころの負担や辛さ (ストレス) :

- စိတ်ဖိစီးမှုရှိသည်ဟုခံစားမှုမရှိခြင်း(သို့မဟုတ်) ချက်ချင်းစိတ်သက်သာမှုရှိပါသည်။ ^{かんじない けいかい} 感じないか、すぐ軽快する
- စိတ်ဖိစီးမှုရှိသည်ဟုခံစားချိန်ရှိတတ်သော်လည်း၊ ကြာရှည်စွာခံစားနေရခြင်းမရှိပါ။
- အစဉ်မပြတ်ခံစားနေရပါသည်(သို့မဟုတ်) နောင်တွင်လည်းအစဉ်မပြတ်ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ^{かんじる} 感じることはあるが、^{ながく つづかない} 長くは続かない
- အစဉ်မပြတ်ခံစားနေရပါသည်(သို့မဟုတ်) နောင်တွင်လည်းအစဉ်မပြတ်ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ^{つづいて} ずっと続いている、^{こんご つづきそう} あるいは今後も続きそうである

စိတ်နှင့်ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအခြေအနေမကောင်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းစသည်) ^{きぶん たいちょう ふちよう きもち おちこみ ふあん つかれ ずつう} 気分や体調の不調 (気持ちの落ち込み、不安、疲れ、頭痛など) :

- လုံးဝနည်းမရှိပါ(သို့မဟုတ်) သက်သာလာနေပါပြီ။ ^{ほとんどない、あるいは} ほとんどない、あるいは軽快している
- နည်းနည်းပါးပါးရှိပါသည်။ ^{いくらかある} いくらかある
- ရောဂါလက္ခဏာများသိသာထင်ရှားစွာရှိပါသည် (သို့မဟုတ်) အိပ်မပျော်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အစားစာချင်စိတ်မရှိခြင်းတို့ရှိပါသည်။ ^{しょうじょう} 症状がかなりある、^{ふみん} あるいは^{しょくよくふしん} 不眠または食欲不振がある

သင်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့်နာကျင်မှုများ: ^{ごじしん なやみ くつう} ご自身の悩みや苦痛 :

- လုံးဝနည်းမရှိပါ။ ^{ほとんどない} ほとんどない
- နည်းနည်းပါးပါးရှိပါသည်။ ^{いくらかある} いくらかある
- သိသာထင်ရှားစွာရှိပါသည်။ ^{つよい} 強い

အလုပ်လုပ်ဆောင်ချိန်နှင့်နေ့စဉ်နေထိုင်မှုများရှိအခက်အခဲများ しごと せいかつ ししょう 仕事や生活の支障 :

- လုံးဝနည်းမရှိပါ။ ほとんどない
- နည်းနည်းပါးပါးရှိပါသည်။ いくらかある
- သိသာထင်ရှားစွာရှိပါသည်။ つよい 強い

ကျေးဇူးပြု၍ သင့်၏လက်ရှိကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ပြောပြပေးပါ။ げんざい けんこうじょうたい おしえて 現在の健康状態を教えてください。

လက်ရှိအချိန်အထိဖြစ်ခဲ့ဖူးသောရောဂါများ びょうき これまでかかった病気 : မရှိပါ။ とく 特になし

- သွေးတိုးရောဂါ こうけつあつ 高血圧 ဆီချိုရောဂါ とうにようびょう 糖尿病
- သွေးတွင်းအဆီဓာတ်မမျှတခြင်း (Dyslipidemia) しじつじょうしょう 脂質異常症 (高脂血症) အဝလွန်ရောဂါ ひまん 肥満
- ဂေါက်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) သွေးတွင်းUric acidများခြင်း(Hyperuricemia) つうふう 痛風かうじょうさんけつしょう または高尿酸血症
- ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်ရောဂါ のうけつかんしつかん 脳血管疾患 နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ きよけつせいしんしつかん 虚血性心疾患
- နှလုံးစည်းချက်မမှန်ခြင်း ふせいみやく 不整脈 အသည်းရောဂါ かんしつかん 肝疾患 ကျောက်ကပ်ရောဂါ じんしつかん 腎疾患

- ကင်ဆာ がん ခါးနာခြင်း ようつう 腰痛
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ (စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါ၊ သဘောအကြောက်လွန်ရောဂါ၊ စိုးရိမ်သော ကလွန်ရောဂါ၊ လူမှုဝန်းကျင်နှင့်လိုက်လျောညီထွေ မနေနိုင်ရောဂါ၊ စိတ်နှင့်ခန္ဓာဆက်စပ်သောရောဂါ စသည်)

びょうき 病気の (うつ、そううつびょう 躁うつ病、しんけいしょう 神経症、ふあんしょうがい 不安障害、てきおうしょうがい 適応障害、しんしんしょう 心身症など)

စိတ်ကစဉ့်ကလျားရောဂါ とうごうしつちようしょう 統合失調症 အခြား そのほか その他 ()

- ရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားချိန် အသက် _____ နှစ်အရွယ်ခန့်ချိန် はっしょう 発症 _____ としご 歳頃
- ထို့နောက် そのご その後

(ဆေးကုသမှုခံယူနေဆဲ ちりようちゆう 治療中 ပျောက်ကင်းသွားပါပြီ なおった 治った ဘာမှလုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိပါ ほうち 放置)

မိမိကိုယ်တိုင်ခံစားသိရှိနေသောရောဂါလက္ခဏာများ じかくしょうじょう 自覚症状 : မရှိပါ။ とく 特になし

- ခေါင်းကိုက်ခြင်း • ခေါင်းထုံထိုင်းကိုက်ခြင်း ずつう 頭痛 ずじゆう 頭重 မူးဝေခြင်း めまい めまい ထုံကျဉ်ခြင်း しびれ しびれ
- လမ်းလျှောက်ရန်ခက်ခဲခြင်း ほこうしょうがい 歩行障害 နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း どうき 動悸
- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း(မောခြင်း) いきぎれ 息切れ ရင်ဘတ်နာခြင်း きょうつう 胸痛 ရောင်ရမ်းခြင်း(ဖောခြင်း) むくみ むくみ
- စိတ်ကျခြင်း よくうつきぶん 抑うつ気分 စိတ်ဝင်စားမှု • လုပ်ဆောင်ချင်စိတ်လျော့နည်းလာခြင်း きょうみ 興味 いよく 意欲 ていか の低下
- စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ふあんかん 不安感 စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းနိမ့်ကျလာခြင်း しこうりよく 思考力の低下 ていか 低下
- မေ့လျော့ခြင်း わすれ もの忘れ အစားစားချင်စိတ်လျော့နည်းလာခြင်း しょくよくていか 食欲低下
- အိပ်မပျော်ခြင်း (အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်ရေးမဝခြင်း၊ မကြာခဏပြန်နိုးတတ်ခြင်း၊ မနက်ခင်းတွင်

အစောကြမ်းနေခြင်း၊ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်ခြင်းမရှိခြင်း စသည်) ふみん 不眠 (寝付けない、ねむり 眠りが浅い、あさい 中途覚醒、ちゆうとかくせい 中途覚醒)

そうちようかくせい 早朝覚醒、じゆくすいかん 熟睡感がないなど)

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း ひろうかん 疲労感

ကုမ္ပဏီကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု かいしや けんこうしんだん 会社の健康診断：

- သေချာပေါက်စစ်ဆေးမှုခံယူနေပါသည် かならずうけて 必ず受けている
- စစ်ဆေးမှုမခံယူချိန်လည်းရှိပါသည် うけない 受けないことがある
- စစ်ဆေးမှုကိုလုံးဝနုမ်းမခံယူပါ ほとんど まったくうけない 殆ど、または全く受けない

လတ်တလောကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုခံယူခဲ့သည့်နေ့စွဲ さいきんけんこうしんだん うけたひ 最近健康診断を受けた日：

_____ ခုနှစ် ねん 年 _____ လ がつ 月 _____ ရက် ひ 日

ကျေးဇူးပြု၍ သင့်၏နေ့စဉ်နေထိုင်မှုအခြေအနေကိုပြောပြပေးပါ။ せいかつじょうきょう おしえて あなたの生活状況を教えてください。

- အရက်သေစာ あるこーる アルコール：
- မသောက်ပါ のまない 飲まない
 - သောက်ပါသည် のむ 飲む
 - သောက်ရမည့်အခြေအနေရှိပါကသောက်ပါသည် きかいいんしゅ 機会飲酒
 - ဘဏ္ဍာပုလင်းကြိုက်လွယ်တွက်ခြင်း) びーるおお かんさん ビール大びん(換算)：
 - _____ လုံး/ရက် ほん にち 本/日 (_____ ရက်/ပတ် ひ しゅう 日/週)

- ဆေးလိပ် たばこ タバコ：
- မူလကတည်းကဆေးလိပ်မသောက်ပါဘူး もともとすわない 元々吸わない
 - သောက်ခဲ့ပါသော်လည်းဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်ပါပြု すって 吸っていたがやめた
 - _____ လိပ်/ရက် ほん にち 本/日 × _____ နှစ် ねん 年
 - လက်ရှိလည်းသောက်နေပါသည် げんざい すって 現在も吸っている
 - _____ လိပ်/ရက် ほん にち 本/日 × _____ နှစ် ねん 年

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု うんどう 運動：
- အထူးသဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိပါ とく 特にしない
 - အလေ့အကျင့်လုပ်၍လမ်းလျှောက်ခြင်း ていど つとめて歩く程度
 - အားစိုက် せっきよくてき 積極的にする

အစားအသောက်အစားအစာများ (တစ်ခုထက်ကျော်၍ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်) しょくじゅうかん ふくすうち えっく か 食習慣 (複数チェック可)：

- အသားကြိုက်ပါသည် にく すき 肉が好き
- ငါးကြိုက်ပါသည် さかな すき 魚が好き
- အသီးအနှံကြိုက်ပါသည် やさい すき 野菜が好き
- ဆားငန်သောအစားအစာများကြိုက်ပါသည် しおからい すき 塩辛いものが好き
- ချိုသောအစားအစာများကြိုက်ပါသည် あまい すき 甘いものが好き
- ပေါ့သောအရသာကြိုက်ပါသည် うすあじ すき 薄味が好き
- အထူးသဖြင့်မရှိပါ とく 特にない

တစ်ရက်လျှင်အိပ်ချိန် にち 1日あたりの睡眠時間：

ကြားရက် へいじつ 平日 _____ နာရီ じかん 時間 • ပိတ်ရက် きゅうじつ 休日 _____ နာရီ じかん 時間

အလုပ်နှင့်မသက်ဆိုင်သောအခြား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးနှင့်နာကျင်မှု(စိတ်ဖိစီးမှု)တို့၏အကြောင်းအရင်းများ

しごと以外 仕事以外の ふたん ところの つらさ 負担や すうれす 辛さ (げんいん ストレス) の原因：

- သင်ကိုယ်တိုင်၏ရောဂါ じぶん びょうき 自分の病気
- မိသားစု၏ရောဂါ かぞく びょうき 家族の病気
- အကြွေး しゃつきん 借金
- သားသမီးတို့၏ပညာရေး こども きょういく 子どもの教育

□ သူငယ်ချင်း၊ အသိမိတ်ဆွေများနှင့်ပြဿနာများ: 友人や知人とのトラブル

□ အလုပ်ဆင်းရန်ကြာချိန် 通勤時間 □ နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ 居住環境

ကျေးဇူးပြု၍ သင်၏လက်ရှိအခြေအနေကို ပြောပြပေးပါ။ あなたの現在の状況を教えてください。

ဂျပန်ဘာသာစကားတတ်ကျွမ်းမှု 日本語能力:

အလွန်ကောင်းမွန်စွာတတ်ကျွမ်းပါသည် ကောင်းမွန်စွာတတ်ကျွမ်းပါသည် ဆိုးရွားပါသည် အလွန်ဆိုးရွားပါသည်

たいへんよい

よい

わるい

とても悪い

အတူနေထိုင်နေသောမိသားစုဝင်များ: 同居家族: အမျိုးသား/ဇနီး 夫/妻 ကလေး: 子供 ဖခင် 父
မိခင် 母 အခြား: その他 () မရှိပါ なし

အခြားအခက်အခဲရှိနေသောအရာများ: その他困っていること (အခက်အခဲရှိနေသောအတိုင်းအတာ 困っている程度):

• ဘာသာရေးဆိုင်ရာအရာများ: 宗教上のこと

ဟုတ်ပါသည် အနည်းငယ်ရှိပါသည် မည်သည့်ဘက်ဟူ၍ပြော၍မရပါ အနည်းငယ်ကွဲပြားပါသည် မဟုတ်ပါ
そうだ まあそうだ どちらでもない ややちがう ちがう

• အစားအစာစားခြင်း၊ အစားအစာ 食事、食べ物

ရှိပါသည် အနည်းငယ်ရှိပါသည် မည်သည့်ဘက်ဟူ၍ပြော၍မရပါ အနည်းငယ်ကွဲပြားပါသည် မရှိပါ
そうだ まあそうだ どちらでもない ややちがう ちがう

• ဝင်ငွေ 収入

ရှိပါသည် အနည်းငယ်ရှိပါသည် မည်သည့်ဘက်ဟူ၍ပြော၍မရပါ အနည်းငယ်ကွဲပြားပါသည် မရှိပါ
そうだ まあそうだ どちらでもない ややちがう ちがう

ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါသည်။ အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန် တစ်ယောက်အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ အောက်ပါထင်မြင်ချက်များကို ကုမ္ပဏီအားပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ありがとうございました。会社に対して、産業医として以下の意見を述べます。

သင့်၏အလုပ်အကိုင်အမျိုးအစား: あなたの就業区分:

- ပုံမှန်အချိန်ပြည့်အလုပ် 通常勤務
- အလုပ်ဝင်ချိန်ကန့်သတ်မှုရှိ • ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးခြင်း: 就業制限・配慮
- အလုပ်နားခြင်း: 休業

ကုမ္ပဏီတောင်းဆိုမှု 会社への要望:

- အလုပ်ချိန်လျော့ချခြင်း: 労働時間の短縮
- အချိန်ပိုလုပ်ဆောင်မှုကန့်သတ်ခြင်း (တစ်လလျှင် _____ နာရီအထိ): 残業制限 (月あたり _____ 時間まで)
- အလုပ်ဝန်လျော့ချခြင်း: 仕事量の軽減
- သင်နှင့်သင့်တော်သောအလုပ်သို့ပြောင်းလဲခြင်း: あなたにあった仕事への転換
- လူဆက်ဆံရေးညှိနှိုင်းခြင်း: 人間関係の調整

□ ညပိုင်း・ပိတ်ရက်အလုပ်ဆင်းခြင်းတို့ကိုတားမြစ်ခြင်း

やかん きゅうじつろうどう きんし
夜間・休日労働の禁止

□ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများသို့ပြသခြင်းကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးခြင်း

いりようきかんじゅしん はいりよ
医療機関受診への配慮

အောက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများကို သင့်အားအကြံပြုလိုပါသည်။ あなたには、以下をお勧めします。

1. အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာကြံဆလုပ်ဆောင်မှု : စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းအရင်းဖြစ်စေသော ပြဿနာများကို ရှင်းလင်း・သုံးသပ်၍ ဦးစားပေးအဆင့်ကိုသတ်မှတ်ကြပါစို့။ ဖြေရှင်းနည်းလမ်းများကို ဦးစားပေးအဆင့်မြင့်သော ပြဿနာများမှအစဉ်လိုက် စာရင်းလုပ်၍ အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်နိုင်လွယ်သော နည်းလမ်းမှစမ်းသက်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ထိရောက်မှုရှိပါသည်။

こうどう くふう すとれす げんいん もんだい ぶんかい せいり ယူせんじゅんい ယူせんじゅんい たかい
行動の工夫：ストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみましょう。優先順位の高い
もんだい かいけつさく りすと あっぶ じっこう ほうほう ためす こうかてき
問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことが効果的です。

2. စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုပိုင်းဆိုင်ရာကြံဆလုပ်ဆောင်မှု : ကသိသအောက်ဖြစ်ခြင်းနှင့်စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတို့၏ အကြောင်းအရင်း တို့မှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံစံနှင့် ပတ်သက်နေတတ်ပါသည်။ အလုပ်အကိုင်အဆင်မပြေသော အကြောင်းအရင်းများကို မိမိ ကိုယ်တိုင်တွင် ရှိသည်ဟုတင်းကျပ်စွာအဖြေရှာနေပါသလား။ မအောင်မြင်သောအခြေအနေက နောင်အနာဂတ်တွင်လည်း ရေရှည်ဆက်လက်တည်ရှိသွားလိမ့်မည်ဟု စဉ်းစားနေပါသလား။ အခြေအနေကို အခြားရှုထောင့်မှ ပြန်လည်ကြည့်ရှုခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပြုပါသည်။

かんがえかた くふう いらいら ふあん げんいん ကんがえかた くせ ကんけい しごと
考え方の工夫：イライラや不安の原因に考え方のクセが関係していることがあります。仕事がうまくいかな
げんいん じぶん もとめすぎで しっぱい じょうきょう こんご つづく ကんがえて べつ してん
い原因を自分に求めすぎではありませんか？失敗した状況が今後もずっと続くと考えていませんか？別の視点
から 状況 を眺め直してみることをお勧めします。

3. အပန်းဖြေခြင်း : စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့သည်အလွန်နက်စွာဆက်စပ်နေပါသည်။ အပန်းဖြေခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းနေမှုကို သက်သာစေခြင်းဖြင့် စိတ်ပင်ပန်းနေမှုများကို သက်သာစေသည့်နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ Abdominal breathing၊ ရနံ့ကုထုံး၊ ရေနှေးစိမ်ချိုးခြင်း၊ ဂဏန်းထောင်ခြင်းစသည့် သင်နှင့်ကိုက်ညီသောနည်းလမ်းကို နေ့စဉ်နေထိုင်မှုအတွင်းရှာဖွေထားခြင်းသည်ကောင်းလိမ့်မည်။

りらくせーしょん からだ じょうたい みっせつ ကんけい りらくせーしょん からだ きんちよう
リラクゼーション：こころと体の状態は密接に関係しています。リラクゼーションは、体の緊張を
ときほぐすことと、こころの緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽など
あったほうほう ふだん みつけて
あなたに合った方法を、普段から見つけておくとよいでしょう。

4. စိတ်ဖိစီးမှုကိုပေါ့ပါးစေသည့်နည်းလမ်းများမှာအထက်ဖော်ပြပါအရာများအပြင် မိသားစု၊မိတ်ဆွေ၊အထက်လူကြီးများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များစသည့်အနုပညာပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများသို့ တိုင်ပင်ပြောဆိုပေးထောက်ပံ့မှုကို တောင်းဆိုခြင်းသည်လည်း ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုအတွင်းတွင် စိတ်ပေါ့ပါးစွာတိုင်ပင်စကားပြောနိုင်သူနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချရသူတို့နှင့် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ခြင်းကို အလေ့အကျင့်လုပ် ခြင်းသည်ကောင်းလိမ့်မည်။

すとれす たいしよ じょうき ကာぞく ယူじん ညီယူရှိ ဘွရိယူ မာဝါ ဟိတို ဝေ့သန် ခါပေ့-တို မိုတေ့မာ
ストレスへの対処では、上記のほか、家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談しサポートを求めるこ
ယူဘွေ ဝေ့သန် ကိဂာ့ ဝေ့သန် အိဘွေ ရှိရဲါ ဟိတို ရိယူဘွေ ကန်ဂဲါ ကိခွဲါ
とも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておこう
こころがける よい
心がけるとよいでしょう。

Sr./Sra. _____ さんへ

Soy el médico ocupacional _____. Estoy a cargo del control de la salud de los trabajadores de este ámbito laboral.

私は、産業医の_____です。この事業所の労働者の健康管理を行っています。

Hoy quiero hacerle una entrevista porque en el control de estrés realizado el (mes) ____ (día) ____, evaluamos que tiene mucho estrés (carga mental y física). En base al resultado de esta entrevista, daré mi opinión a la compañía como médico ocupacional, sobre las medidas laborales necesarias que debería tomar la compañía.

今日は、____月____日に行ったストレスチェックで、あなたのストレス（こころや身体の負担）が高いと判定されたので、面談（面接）を行います。この結果により、会社に対して、就業上の必要な措置について、産業医として意見を述べることになります。

Observe su gráfico de evaluación del estrés. Su estrés parece corresponder a las marcas que se indican a continuación.

あなたのストレスチェック判定図を見てください。あなたのストレスは以下のにあるようです。

- Mucha carga laboral 仕事の負担が大きい
- Síntomas físicos y mentales intensos 心身の症状が強い
- Poco apoyo de jefes y colegas 上司や同僚のサポートが低い

Marque con los ítems que cree que corresponden a la causa de su estrés.

ご自分のストレスの原因に当てはまる点にを付けてください。

Comprensión del idioma japonés 日本語理解力:

- A menudo no entiendo las instrucciones del trabajo 仕事の指示が分からないことが多い
- Tengo dificultad para hablar con colegas y jefes 同僚や上司との会話が困難である
- Tengo inconveniente en la vida cotidiana como hacer las compras 買い物やふだんの生活に不自由

Carga laboral 仕事の負担:

- Muchas horas extras (_____ horas al mes) 残業が多い (月あたり____時間)
- Muchos turnos de noche 夜勤が多い
- Cambio reciente en el contenido del trabajo 最近、仕事の内容が変わった
- El contenido del trabajo es difícil 仕事の内容が難しい
- Es físicamente pesado 身体の負担が大きい
- No estoy feliz con el trabajo 仕事楽しくない
- En el trabajo hay personas con las que no congenio 職場に気が合わない人がいる

Apoyo del entorno まわり さほーと 周りからのサポート:

- Quiero algún confidente en el trabajo しょくば そうだんあいて ほしい 職場に相談相手が欲しい
- Estoy viviendo solo ひとりくらし 独り暮らしである
- No puedo familiarizarme con las costumbres cotidianas y con la cultura de los japoneses にほんじん せいかつしゅうかん ぶんか 日本人の生活習慣や文化になじめない

Consecuencias del dolor y la carga mental ふたん つらさ えいきょう 心の負担や辛さ、それらの影響:

Dolor y carga mental (estrés) ふたん つらさ すとれす 心の負担や辛さ (ストレス) :

- No los siento, o se me pasa en seguida かんじない けいかい 感じないか、すぐ軽快する
- A veces los siento, pero no dura mucho かんじる ながく つづかない 感じることはあるが、長くは続かない
- Los siento continuamente, y creo que va a seguir つづいて こんご つづきそう ずっと続けている、あるいは今後も続きそうである

Malestar físico y del ánimo (depresión, ansiedad, cansancio, jaqueca, etc.) きぶん たいちょう ふちょう きもち おちこみ 気分や体調の不調 (気持ちの落ち込み、

ふあん つかれ ずつう 不安、疲れ、頭痛など) :

- Casi no tengo, o es muy ligero ほとんどない けいかい ほとんどない、あるいは軽快している
- Siento algunos síntomas いくらかある いくらかある
- Tengo muchos síntomas, o tengo insomnio o inapetencia しょうじょう ふみん しょくよくふしん 症状がかなりある、あるいは不眠または食欲不振がある

Preocupaciones y dolores propios ごじしん なやみ くつう ご自身の悩みや苦痛:

- No tengo casi ninguna preocupación ni dolor ほとんどない ほとんどない
- Tengo algunas いくらかある いくらかある
- Tengo muchas つよい 強い 強い

Obstáculos en el trabajo y la vida cotidiana しごと せいかつ ししょう 仕事や生活の支障:

- No tengo casi ningún obstáculo ほとんどない ほとんどない
- Tengo algunos いくらかある いくらかある
- Tengo muchos つよい 強い 強い

Dígame cuál es su estado de salud actual. げんざい けんこうじょうたい おしえて 現在の健康状態を教えてください。

Enfermedades que ha tenido hasta ahora これまでかかった びょうき 病気: Ninguna en particular とく 特になし

- Hipertensión こうけつあつ 高血圧 Diabetes とうにょうびょう 糖尿病
 - Dislipidemia (hiperlipidemia) しじつじょうしょう こうしけつしょう 脂質異常症 (高脂血症) Obesidad ひまん 肥満
 - Gota o hiperuricemia つうふう こうにょうさんけつしょう 痛風または高尿酸血症 Trastorno cerebrovascular のうけつかんしつかん 脳血管疾患
 - Cardiopatía isquémica きよけつせいしんしつかん 虚血性心疾患 Arritmia ふせいみやく 不整脈 Trastorno hepático かんしつかん 肝疾患
 - Nefropatía じんしつかん 腎疾患 Cáncer がん がん Lumbalgia ようつう 腰痛
 - Enfermedad mental (depresión, depresión maníaca, neurosis, trastorno de ansiedad, trastorno de adaptación, trastorno psicossomático, etc.)
- びょうき 心の病気 (うつ、躁うつ病、しんけいしょう 神経症、ふあんしょうがい 不安障害、てきおうしょうがい 適応障害、しんしんしょう 心身症など)
- Esquizofrenia とうごうしつちょうしょう 統合失調症 Otros そのた その他 (_____)

- Inicio de la enfermedad : Alrededor de los _____ años de edad はっしょう 発症 _____ 歳頃
- Luego そのご その後 Estoy en tratamiento ちりょうちゅう 治療中 Estoy curado なおった 治った Sin tratamientos ほうち 放置

Síntomas subjetivos 自覚症状: Ninguno en particular 特になし

- Jaqueca / pesadez en la cabeza 頭痛・頭重 Mareos めまい Entumecimiento しびれ
- Alteración de la marcha 歩行障害 Palpitaciones 動悸 Dificultad respiratoria 息切れ
- Dolor de pecho 胸痛 Hinchazón むくみ Sensación de depresión 抑うつ気分
- Desinterés / desmotivación 興味・意欲の低下 Ansiedad 不安感
- Disminución del raciocinio 思考力の低下 Olvidos もの忘れ Inapetencia 食欲低下
- Insomnio (Dificultad para dormir, sueño ligero, despertarse a la mitad del sueño, despertarse temprano en la mañana, no sentir que durmió bien, etc.) 不眠 (寝付けない、眠りが浅い、中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感がないなど)
- Fatiga 疲労感

Chequeo de salud de la compañía 会社の健康診断:

- Siempre lo tomo 必ず受けている A veces no lo tomo 受けないことがある
- Casi nunca lo tomo, o nunca lo tomé 殆ど、または全く受けない
- Fecha del chequeo de salud más reciente 最近健康診断を受けた日:
- Año 年 _____ Mes 月 _____ Día 日 _____

Dígame cómo es su vida cotidiana あなたの生活状況を教えてください。

- Alcohol アルコール: No bebo 飲まない Bebo 飲む Bebo ocasionalmente 機会飲酒
- Botellas de cerveza de tamaño grande (calculadas) ビール大びん(換算)
- _____ botellas por día 本/日 (_____ días por semana 日/週)

- Cigarrillos タバコ: Nunca fumé 元々吸わない
- Estuve fumando, pero lo dejé 吸っていたがやめた
- _____ cigarrillos por día por _____ años (本/日×年)
- Sigo fumando 現在も吸っている
- _____ cigarrillos por día por _____ años (本/日×年)

- Ejercicios 運動: No hago ningún ejercicio en particular 特にしない
- A nivel de caminatas つとめて歩く程度
- Hago ejercicios en forma activa 積極的にする

Hábitos alimenticios (se permiten opciones múltiples) 食習慣 (複数チェック可):

- Me gusta la carne 肉が好き Me gusta el pescado 魚が好き
- Me gustan los vegetales 野菜が好き Me gustan las comidas saladas 塩辛いものが好き
- Me gustan las comidas dulces 甘いものが好き Me gusta el sabor ligero 薄味が好き
- Ninguno en particular 特にない

Horas de sueño por día 1日あたりの睡眠時間:

Días laborables 平日 _____ Horas 時間 • Días festivos 休日 _____ Horas 時間

Carga y dolor mental (estrés) que no son de origen laboral 仕事以外のこころの負担や辛さ (ストレス) の原因:

- Mi enfermedad 自分の病気 Enfermedad de la familia 家族の病気 Deudas 借金
- Educación del/a hijo/a 子どもの教育 Problemas con amigos y conocidos 友人や知人とのトラブル
- Tiempo de viaje al trabajo 通勤時間 Condiciones del hábitat 居住環境

Dígame su situación actual. あなたの現在の状況を教えてください。

| | | | | | | | | | |
|----------------------|------------|---------------------|---------------|-------------|------------|-------|---|-------|---|
| dominio del japonés | 日本語能力: | muy bueno | bueno | malo | muy malo | | | | |
| | | 大変良い | 良い | 悪い | とても悪い | | | | |
| Convivientes | 同居家族: | Esposo / esposa | 夫/妻 | Hijos/as | 子供 | Padre | 父 | madre | 母 |
| | | Otros | その他 (_____) | Ninguno | なし | | | | |
| Otros problemas | その他困っていること | (grado del problema | 困っている程度): | | | | | | |
| • Asuntos religiosos | 宗教上のこと | Sí | Tal vez sí | Más o menos | Tal vez no | No | | | |
| | | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう | | | |
| • Comidas, alimentos | 食事、食べ物 | Sí | Tal vez sí | Más o menos | Tal vez no | No | | | |
| | | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう | | | |
| • Ingresos | 収入 | Sí | Tal vez sí | Más o menos | Tal vez no | No | | | |
| | | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう | | | |

Muchas gracias. Como médico ocupacional, voy a dar la siguiente opinión hacia la compañía.

ありがとうございました。会社に対して、産業医として以下の意見を述べます。

Su clasificación laboral あなたの就業区分:

- Trabajo normal 通常勤務
- Trabajo limitado o con consideraciones 就業制限・配慮
- Descanso laboral 休業

Solicitud a la compañía 会社への要望:

- Reducción de la jornada laboral 労働時間の短縮
- Limitación de horas extras (Hasta _____ horas por mes) 残業制限 (月あたり _____ 時間まで)
- Reducción de la cantidad de trabajo 仕事量の軽減
- Reubicación a un trabajo apto para usted あなたにあった仕事への転換
- Adecuar las relaciones personales 人間関係の調整
- Prohibición del trabajo nocturno o de días festivos 夜間・休日労働の禁止
- Tomar las medidas para una consulta a una institución médica 医療機関受診への配慮

Le recomiendo lo siguiente ^{い か おすす}め あなたには、以下をお勧めします。

1. Ingeniería del comportamiento: Desglose y ordene los problemas que causan el estrés y priorice. Es eficaz enumerar las soluciones a los problemas de mayor prioridad y probar desde las que son más fáciles de aplicar.
^{こうどう くふう すとれす げんいん もんだい ぶんかい せいり ゆうせんじゆんい ゆうせんじゆんい たかい}
行動の工夫：ストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみましょう。優先順位の高い
^{もんだい かいけつさく りすとあつぷ じつこう ほうほう ためす こうかてき}
問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことが効果的です。
2. Ingeniería del pensamiento: La irritación y la ansiedad pueden estar causadas por su hábito de pensamiento. ¿No está buscando demasiado en usted la causa de la dificultad del trabajo? ¿Cree que el estado de la falla continuará para siempre? Le recomiendo que vea la situación desde otro punto de vista.
^{かんがえかた くふう いらいら ふあん げんいん かんがえかた くせ かんけい しごと}
考え方の工夫：イライラや不安の原因に考え方のクセが関係していることがあります。仕事がかうまいかな
^{げんいん じぶん もとめすぎて しつぱい じようきよう こんご つづく かんがえて べつ してん}
い原因を自分に求めすぎているませんか？失敗した状況が今後もずっと続くと考えていませんか？別の視点
^{じようきよう ながめなおして おすすめ}
から状況を眺め直してみることをお勧めします。
3. Relajación: las condiciones físicas y mentales están estrechamente relacionadas. La relajación es un método para aliviar la tensión de la mente aliviando la tensión del cuerpo. Siempre es una buena idea encontrar un método que se adapte a usted, como la respiración abdominal, aromaterapia, baño de inmersión, música, etc.
^{りらくせーしょん からだ じようたい みつせつ かんけい りらくせーしょん からだ きんちよう}
リラクセーション：こころと体の状態は密接に関係しています。リラクセーションは、体の緊張を
^{ときほぐす きんちよう ときほぐすほうほう ふくしきこきゆう あるまてらびー にゆうよく おんがく}
ときほぐすことで、こころの緊張をときほぐす方法です。腹式呼吸、アロマテラピー、入浴、音楽など
^{あつたほうほう ふだん みつけて}
あなたに合った方法を、普段から見つけておくとよいでしょう。
4. Además de lo anterior, también es eficaz consultar con familiares, amigos, jefes, colegas y otras personas de su entorno para buscar apoyo al lidiar con el estrés. Sería bueno que se predisponga en todo momento a construir una buena relación con las personas que confía, o con las personas con quienes pueden consultar sin reticencias.
^{すとれす たいしよ じようき かぞく ゆうじん じようし どうりよう まわり ひと そうだん きぼーと もとめる}
ストレスへの対処では、上記のほか、家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談しサポートを求めるこ
^{ゆうこう ふだん きがる そうだん あいて しんらい ひと りようこう かんけい きずいて}
とも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておこう
^{こころがける よい}
心がけるとよいでしょう。

Kepada Bapak/Ibu _____ さんへ

Saya _____, dokter kesehatan kerja dan penanggung jawab kesehatan karyawan di kantor ini.

私は、産業医の _____ です。この事業所の労働者の健康管理を行っています。

Hari ini, saya melaksanakan wawancara karena berdasarkan pemeriksaan stres yang dilakukan pada tanggal, _____ bulan _____, tingkat stres (beban mental dan fisik) Anda dinyatakan tinggi. Berdasarkan hasil wawancara ini, saya sebagai dokter kesehatan kerja akan memberikan pendapat kepada perusahaan terkait dengan langkah yang diperlukan dalam kondisi kerja.

今日は、_____月_____日に行ったストレスチェックで、あなたのストレス（こころや身体の負担）が高いと判定されたので、面談（面接）を行います。この結果により、会社に対して、就業上の必要な措置について、産業医として意見を述べることになります。

Silakan lihat pemeriksaan stres Anda (Hanteizu). Tingkat stres Anda sepertinya ada di di bawah.

あなたのストレスチェック判定図を見てください。あなたのストレスは以下のにあるようです。

- Beban pekerjaan yang berat 仕事の負担が大きい
- Gejala fisik atau mental yang kuat 心身の症状が強い
- Dukungan dari atasan atau rekan kerja rendah 上司や同僚のサポートが低い

Tolong berikan tanda pada poin yang menjadi penyebab stres pada diri Anda.

ご自分のストレスの原因に当てはまる点にを付けてください。

Pemahaman Bahasa Jepang 日本語理解力：

- Banyak instruksi pekerjaan yang tidak dipahami 仕事の指示が分からないことが多い
- Sulit berkomunikasi dengan rekan kerja atau atasan 同僚や上司との会話が困難である
- Tidak nyaman saat berbelanja atau kehidupan sehari-hari 買い物やふだんの生活に不自由

Beban pekerjaan 仕事の負担：

- Banyak lembur (_____ jam per bulan) 残業が多い（月あたり_____時間）
- Banyak shifts malam 夜勤が多い
- Akhir-akhir ini, isi pekerjaan berubah 最近、仕事の内容が変わった
- Isi pekerjaan sulit 仕事の内容が難しい
- Beban fisik berat 身体の負担が大きい
- Pekerjaan tidak menyenangkan 仕事が楽しくない
- Ada orang yang tidak cocok di tempat kerja 職場に気が合わない人がいる

Dukungan dari sekitar 周りからのサポート：

- Saya ingin rekan diskusi di tempat kerja 職場に相談相手が欲しい
- Saya tinggal seorang diri ひとり暮らしである
- Saya tidak bisa menyesuaikan diri dengan kebiasaan dan budaya orang Jepang 日本人の生活習慣や文化になじめない

Beban mental dan kesulitan, serta efeknya こころの負担や辛さ、それらの影響：

Beban mental dan kesulitan (stres) 心の負担や辛さ (ストレス) :

- Tidak merasakannya atau bisa segera mengatasinya 感じないか、すぐ軽快する
 Pernah merasakannya tetapi tidak berlangsung lama 感じることはあるが、長くは続かない
 Terus berlanjut atau sepertinya ke depannya pun akan berlanjut
ずっと続いている、あるいは今後も続きそうである

Emosi dan kondisi fisik (depresi, kekhawatiran, kelelahan, sakit kepala, dan lainnya) 気分や体調の不調 (気持ちの落ち込み、不安、疲れ、頭痛など) :

- Hampir tidak ada atau ringan ほとんどない、あるいは軽快している
 Ada beberapa いくらかある
 Ada banyak gejala, seperti kurang tidur atau kehilangan nafsu makan
症状がかなりある、あるいは不眠または食欲不振がある

Kecemasan pribadi atau rasa sakit ご自身の悩みや苦痛 :

- Hampir tidak ada ほとんどない
 Ada beberapa いくらかある
 Banyak 強い

Kendala dalam pekerjaan dan kehidupan 仕事や生活の支障 :

- Hampir tidak ada ほとんどない
 Ada beberapa いくらかある
 Banyak 強い

Tolong beritahukan kondisi kesehatan Anda saat ini. 現在の健康状態を教えてください。

Penyakit yang pernah Anda derita hingga sekarang これまでかかった病気 :

- Tidak ada yang spesifik 特になし
 Tekanan darah tinggi 高血圧 Kencing manis 糖尿病
 Hiperlipidemia 脂質異常症 (高脂血症) Obesitas 肥満
 Asam urat atau hiperurisemia 痛風または高尿酸血症
 Stroke 脳血管疾患 Angin duduk atau serangan jantung 虚血性心疾患
 Gangguan irama jantung 不整脈 Penyakit hati 肝疾患 Gagal ginjal kronis 腎疾患
 Kanker がん Sakit pinggang 腰痛
 Gangguan mental (depresi, gangguan bipolar, neurosis, gangguan kecemasan, gangguan penyesuaian, gangguan psikosomatik, dan lainnya) 心の病気 (うつ、躁うつ病、神経症、不安障害、適応障害、心身症など)
 Skizofrenia 統合失調症 Lainnya その他 ()
Tahun mulai 発症時期 _____ 歳頃
Progres saat ini その後の経過
(Dalam masa pengobatan 治療中 Sembuh 治った Dibiarkan tanpa pengawasan 放置)

Gejala khusus 自覚症状 : Tidak ada yang spesifik 特になし

- Sakit kepala 頭痛・頭重 Pusing めまい Kesemutan しびれ
 Gangguan berjalan 歩行障害 Jantung berdebar 動悸 Napas pendek 息切れ
 Nyeri dada 胸痛 Pembengkakan (edema) むくみ Depresi 抑うつ気分
 Penurunan minat/motivasi 興味・意欲の低下 Kecemasan 不安感
 Penurunan kemampuan berpikir 思考力の低下 Mudah lupa もの忘れ
 Penurunan nafsu makan 食欲低下
 Insomnia (tidak bisa tidur, tertidur ringan, terbangun di sela tidur, terbangun terlalu pagi, tidak bisa tidur dengan nyenyak) 不眠 (寝付けない、眠りが浅い、中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感がないなど)
 Kelelahan 疲労感

Pemeriksaan kesehatan di perusahaan 会社の健康診断：

- Selalu mengikuti 必ず受けている Pernah tidak mengikuti 受けないことがある
 Hampir tidak atau tidak pernah mengikuti 殆ど、または全く受けない
 Terakhir kali mengikuti pemeriksaan kesehatan : _____ tanggal/ _____ bulan/ _____ tahun
 最近健康診断を受けた日 : _____ 年 _____ 月 _____ 日

Tolong beri tahu kebiasaan hidup Anda あなたの生活状況を教えてください。

- Alkohol アルコール : Tidak minum 飲まない Sering minum 飲む
 Minum saat ada kesempatan 機会飲酒
 Botol besar bir ビール大びん (換算) _____ botol/hari 本/日 (_____ hari/minggu 日/週)

- Merokok タバコ : Tidak pernah 元々吸わない
 Pernah merokok tapi sudah berhenti 吸っていたがやめた _____ batang/hari 本/日 × _____ tahun 年
 Sekarang pun merokok 現在も吸っている _____ batang/hari 本/日 × _____ tahun 年

- Olahraga 運動 : Tidak pernah/jarang 特にしない Hanya sebatas berjalan kaki つとめて歩く程度
 Melakukan dengan giat 積極的にする

Kebiasaan makan (bisa memilih lebih dari 1 pilihan) 食習慣 (複数チェック可)：

- Saya suka daging 肉が好き Saya suka ikan 魚が好き Saya suka sayur 野菜が好き
 Saya suka makanan asin 塩辛いものが好き Saya suka makanan manis 甘いものが好き
 Saya suka makanan hambar 薄味が好き Tidak ada yang spesifik 特にない

Waktu tidur/hari 1日あたりの睡眠時間 : hari kerja 平日 : _____ 時間・hari libur 休日 : _____ 時間

Penyebab beban mental dan kesulitan (stres) di luar pekerjaan 仕事以外のところの負担や辛さ (ストレス) の原因：

- Penyakit yang saya derita 自分の病気 Penyakit yang diderita keluarga saya 家族の病気
 Hutang 借金 Pendidikan anak 子どもの教育
 Masalah dengan teman atau kenalan 友人や知人とのトラブル
 Waktu perjalanan ke tempat kerja 通勤時間 Lingkungan tempat tinggal 居住環境

Tolong beritahu kondisi Anda saat ini. あなたの現在の状況を教えてください。

Kemampuan Bahasa Jepang 日本語能力：

Sangat bagus 大変良い Bagus 良い Buruk 悪い Sangat buruk とても悪い

Anggota keluarga yang tinggal bersama 同居家族：

| | | | | | |
|--|---------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| Suami/Istri <small>おとつま</small> 夫/妻 | Anak <small>なし</small> なし | Ayah <small>父</small> 父 | Ibu <small>母</small> 母 | Lainnya <small>その他</small> その他 () | Tidak ada <small>なし</small> なし |
| Masalah lainnya <small>その他</small> 困っていること (Skala masalah <small>困っている程度</small>) : | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Masalah agama <small>宗教</small> 宗教上のこと | Sangat banyak | Banyak | Cukup | Sedikit | Tidak ada |
| | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |
| <input type="checkbox"/> Makanan <small>食事、食べ物</small> 食事、食べ物 | Sangat banyak | Banyak | Cukup | Sedikit | Tidak ada |
| | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |
| <input type="checkbox"/> Pemasukan <small>収入</small> 収入 | Sangat banyak | Banyak | Cukup | Sedikit | Tidak ada |
| | そうだ | まあそうだ | どちらでもない | ややちがう | ちがう |

Terima kasih banyak. Sebagai dokter kesehatan kerja, saya akan memberikan pendapat seperti di bawah ini kepada perusahaan.

ありがとうございました。会社に対して、産業医として以下の意見を述べます。

Klasifikasi kerja Anda あなたの就業区分 あなたの就業区分 :

- Jam kerja normal 通常勤務 通常勤務
- Pembatasan atau pertimbangan kerja 就業制限・配慮 就業制限・配慮
- Cuti bekerja 休業 休業

Masukan untuk perusahaan 会社への要望 会社への要望 :

- Memperpendek waktu kerja 労働時間の短縮 労働時間の短縮
- Membatasi waktu lembur 残業制限 (maksimal ____ jam/bulan つき 月あたり ____ じかん 時間まで)
- Mengurangi jumlah pekerjaan 仕事量の軽減 仕事量の軽減
- Pindah ke pekerjaan yang cocok untuk Anda あなたにあった仕事への転換 あなたにあった仕事への転換
- Memperbaiki hubungan sosial 人間関係の調整 人間関係の調整
- Larangan bekerja pada malam hari atau bekerja saat hari libur 夜間・休日労働の禁止 夜間・休日労働の禁止
- Pertimbangan untuk berkonsultasi dengan institusi medis 医療機関受診への配慮 医療機関受診への配慮

Saya menyarankan beberapa hal berikut untuk Anda. い か おすすめ あなたには、以下をお勧めします。

1. Mengatasi masalah kebiasaan: Menganalisa, menata, dan memberikan skala prioritas masalah yang menjadi penyebab stres. Membuat daftar solusi dari skala prioritas masalah yang tinggi dan menyelesaikan masalah dengan cara yang mudah dilakukan adalah langkah yang efektif.
こうどう くふう すとれす げんいん もんだい ぶんかい せいり ゆうせんじゆんい たかい
行動の工夫：ストレスの原因となる問題を分解・整理し、優先順位をつけてみましょう。優先順位の高い
もんだい かいけつさく りすとあっぷぶ じっこう ほうほう ためす こうかてき
問題から解決策をリストアップして、実行しやすい方法から試すことが効果的です。
2. Mengatasi cara berpikir: Ada hubungan antara kebiasaan berpikir dengan penyebab rasa gusar dan kecemasan. Apakah Anda terlalu memikirkan penyebab pekerjaan tidak berjalan dengan baik? Apakah Anda berpikir jika kondisi kegagalan akan terus berlanjut? Saya menyarankan untuk melihat kembali kondisi dari sudut pandang yang berbeda.
かんがえかた くふう いらいら ふあん げんいん かんがえかた くせ かんけい しごと
考え方の工夫：イライラや不安の原因に考え方のクセが関係していることがあります。仕事がかまうまいかな
げんいん じぶん もとめすぎて しっばい じょうきょう こんご つづく かんがえて べつ してん
い原因を自分に求めすぎていませんか？失敗した状況が今後もずっと続くと考えていませんか？別の視点
じょうきょう ながめなおして おすすめ
から状況を眺め直してみることをお勧めします。
3. Relaksasi: Kondisi mental dan fisik memiliki hubungan yang erat. Relaksasi adalah cara untuk menurunkan ketegangan pikiran dan ketegangan fisik. Anda bisa menemukan cara relaksasi yang cocok untuk Anda seperti pernapasan perut, aromaterapi, berendam, musik, dan lainnya.
りらくせーしょん からだ じょうたい みっせつ かんけい りらくせーしょん からだ きんちよう
リラクセーション：心と体の状態は密接に関係しています。リラクセーションは、体の緊張を
ときほぐす きんちよう ときほぐすほうほう ふくしききゆう あるまてらびー にゆうよく おんがく
解きほぐすことで、心の緊張を解きほぐす方法です。腹式呼吸、アロマセラピー、入浴、音楽など
あつたほうほう ふだん みつけて
あなたに合った方法を、普段から見つけておくとよいでしょう。
4. Untuk mengatasi stres, selain cara-cara di atas, berdiskusi dan meminta dukungan dari orang sekitar seperti keluarga, teman, atasan, rekan kerja, dan lainnya juga efektif. Membangun hubungan baik dengan orang yang bisa dipercaya atau rekan yang bisa diajak berdiskusi adalah hal yang penting.
すとれす たいしょ じょうき かぞく ゆうじん じょうし どうりよう まわり ひと そうだん さぼーと もとめる
ストレスへの対処では、上記のほか、家族、友人、上司や同僚など周りの人に相談しサポートを求めるこ
ゆうこう ふだん きがる そうだん あいて しんらい ひと りょうこう かんけい きずいて
とも有効です。普段から気軽に相談できる相手や、信頼のおける人と良好な関係を築いておくよう
こころがける よい
心がけると良いでしょう。

面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)

| 面接指導結果報告書 | | | |
|-------------------------------|---|---|----------------------------|
| 対象者 | 氏名 | 所属 | 年齢 歳 |
| | | 男・女 | |
| 勤務の状況 (労働時間、 労働時間以外の要因) | | | |
| 心理的な負担の状況 | (ストレスチェック結果) A. ストレスの要因 _____点 B. 心身の自覚症状 _____点 C. 周囲の支援 _____点 | (医学的所見に関する特記事項) | |
| その他の心身の状況 | 0. 所見なし 1. 所見あり() | | |
| 面接 医師 判定 | 本人への指導区分 ※複数選択可 | 0. 措置不要 1. 要保健指導 2. 要経過観察 3. 要再接触(時期:) 4. 現病治療継続 又は 医療機関紹介 | (その他特記事項) |
| 就業上の措置に係る意見書 | | | |
| 就業区分 | 0. 通常勤務 1. 就業制限・配慮 2. 要休業 | | |
| 就業上 の 措 置 | 労働時間 の短縮 (考えられるもの に○) | 0. 特に指示なし | 4. 変形労働時間制または裁量労働制の対象からの除外 |
| | | 1. 時間外労働の制限 _____時間/月まで | 5. 就業の禁止(休暇・休養の指示) |
| | | 2. 時間外労働の禁止 | 6. その他 |
| | | 3. 就業時間を制限 _____時 _____分 ~ _____時 _____分 | |
| | 労働時間以外 の項目 (考えられるもの に○を付け、措置 の内容を具体的に 記述) | 主要項目 a. 就業場所の変更 b. 作業の転換 c. 深夜業の回数の減少 d. 昼間勤務への転換 e. その他 | |
| | 1) | | |
| | 2) | | |
| | 3) | | |
| 措置期間 | _____日・ 週・ 月 又は _____年 _____月 _____日 ~ _____年 _____月 _____日 | | |
| 職場環境の改善に 関する意見 | | | |
| 医療機関への 受診配慮等 | | | |
| その他 (連絡事項等) | | | |
| 医師の所属先 | 年 _____月 _____日(実施年月日) | 印 | |
| | 医師氏名 | | |

取扱注意

産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）

〇〇社 安全衛生部

| | | | | |
|-----|----|-------|----|--|
| 記入日 | | 年 月 日 | | |
| 対象者 | 所属 | | 氏名 | |
| 記入者 | 役職 | | 氏名 | |

| | | | |
|-------------------------------------|------------|---|----|
| 対象者の出身国： | 日本での滞在期間： | 年 | か月 |
| 職場で同じ国の出身者： いる いない | 入社してからの期間： | 年 | か月 |
| 対象者の日本語能力： | | | |
| 仕事面： かなり不自由 少し不自由 まあまあ 不自由はない 良くできる | | | |
| 日常面： かなり不自由 少し不自由 まあまあ 不自由はない 良くできる | | | |
| 高ストレスの原因と考えられる問題点： | | | |
| | | | |

ストレスによる健康障害対策のためには、日常の変化を早めに察知することが大事とされています。つきまして、面談対象者について上司からみた以下の項目についてご回答ください。

1. 当該者の日本語能力の問題点
()
2. 当該者の勤務状況に変化はないか（遅刻や無断欠勤はないか）
()
3. 食欲や顔色に変化はないか
()
4. 不満が増えたか、あるいは逆に口数が少なくなっていないか
()
5. 仕事の単純ミスが増えていないか
()
6. 物忘れが増えていないか
()
7. 整理整頓が出来なくなっていないか
()
8. その他、日常の変化について何か気づいたことはありますか
()

以上

問い合わせ・提出先：安全衛生部

内線 x x x x x

(6) 抑うつ症状に関する質問 (例)

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/manual.html>

・必要と判断される場合に、医師が直接、労働者に質問してください。

※**長時間労働者**については、疲労蓄積度の状況等から必要があると判断される場合に、「その他心身の状況」の確認において、質問を行います。

高ストレス者については、ストレスチェック調査票上の抑うつ症状に関する質問項目等の点数が高い場合に、「心理的な負担の状況」の確認において、質問を行います。

| | | | |
|-----------|--|------------------------------|-----------------------------|
| A1 | この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？ | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| A2 | この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？ | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |

A1とA2のどちらか、あるいは両方が「はい」である場合、下記の質問に進む。

両方とも「いいえ」の場合、以下のA3からA5までの質問については省略してよい。

この2週間以上、憂うつであったり、ほとんどのことに興味がなくなっていた場合、

| | | | |
|-----------|---|------------------------------|-----------------------------|
| A3 | 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？ | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| A4 | 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？ | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| A5 | 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？ | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |

A1とA2のどちらか、あるいは両方が「はい」で、A1～A5の回答のうち少なくとも3つ以上「はい」がある。

うつ病の疑いあり

次の（ア）、（イ）のいずれか、あるいは両方が、
 （ア）うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりある。
 （イ）死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

あり

なし

- 専門医療機関への受診を勧める
- 現在受診中の専門医療機関への適切な継続受診を勧める

保健指導と経過観察

A1 この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

Have you been depressed almost all day, every day for the past two weeks or more?

A2 この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

For the past two weeks or more, have you lost interest in most things, or have you lost what you normally enjoyed?

A3 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

Did you have trouble sleeping every night? (for example, falling asleep, waking up in the middle of the night, waking up early in the morning, oversleeping, etc.)

A4 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

Did you feel worthless or guilty on a daily basis?

A5 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

Did you find it difficult to concentrate and make decisions on a daily basis?

(ア)、(イ) について— **YES/NO の質問にする**

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？

Do you have considerable obstacles to work and life due to the symptoms of depression?

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

Do you have the desire to die? If so, does the thinking about death, or the desire to die persists?

専門医を受診してください。

Visit a mental health clinic, and see psychosomatic physician, or psychiatrist.

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

Please continue to visit the hospital. Don't forget to take your medicine.

- A1 この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？
最近2周以上，每天几乎都一直处在忧郁、低沉的心情里吗？
- A2 この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？
最近2周以上，对大多事情毫无兴趣，对平时很感兴趣的事情也不再感到乐趣？
- A3 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？
有每晚都会发生的睡眠问题（例如，难以入睡、半夜醒来、很早就睡醒、睡眠过多等）吗？
- A4 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？
每天都会感觉自己没有价值，或有罪恶感？
- A5 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？
每天都会感觉难以集中或者难下决断？

(ア)、(イ) について— **YES/NO の質問にする**

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？
抑郁的症状对工作和生活影响大吗？

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。
有时会想到死吗？另外，这样的心情是否在一直持续？

専門医を受診してください。
请找专科医师就诊。

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。
请坚持去医院。别忘服药。

A1 この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

Trong hơn hai tuần trở lại đây, hầu như mỗi ngày, bạn có bị trầm cảm hoặc chán nản cả ngày không?

A2 この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

Trong hơn hai tuần trở lại đây, bạn có bị mất hứng thú với hầu hết mọi thứ hay mất đi những thứ bạn thường yêu thích không?

A3 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

Hầu như mỗi đêm, bạn có gặp vấn đề về giấc ngủ (ví dụ, khó ngủ, thức dậy vào nửa đêm, thức dậy vào sáng sớm, ngủ quên, v.v.) không?

A4 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

Hầu như mỗi ngày, bạn có cảm thấy vô giá trị hoặc tội lỗi không?

A5 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

Hầu như mỗi ngày, bạn có thấy khó tập trung hoặc đưa ra quyết định không?

(ア)、(イ) について— **YES/NO** の質問にする

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？

Có trở ngại đáng kể nào đối với công việc hoặc cuộc sống do các triệu chứng của bệnh trầm cảm không?

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

Bạn có bao giờ cảm thấy muốn chết không? Ngoài ra, bạn có liên tục cảm thấy như vậy không?

専門医を受診してください。

Hãy đi khám bác sĩ chuyên môn.

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

Hãy tiếp tục đến bệnh viện. Đừng quên uống thuốc.

A1 この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

Nakaramdam ka ba ng pagkalumbay o pagkalungkot halos buong araw, halos araw-araw sa nagdaang dalawang linggo o higit pa?

A2 この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

Sa nagdaang dalawang linggo o higit pa, nawalan ka ba ng interes sa karamihan ng mga bagay, o hindi ka na ba natutuwa sa mga bagay na dati ay madalasmong ikinatutuwa?

A3 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

Nagkaroon ka ba ng problema sa pagtulog halos gabi-gabi (halimbawa, hindi makatulog, paggising sa kalagitnaan ng gabi, paggising nang maaga sa umaga, sobrang pagtulog, atbp.)?

A4 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

Naramdaman mo ba na wala kang halaga o nagkasala ka sa halos araw-araw?

A5 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

Naramdaman mo ba na nahirapan ka ba na mag-concentrate at gumawa ng mga desisyon sa halos araw-araw?

(ア)、(イ) について— YES/NO の質問にする

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？。

Mayroon bang hadlang sa iyong trabaho o pamumuhay dahil sa mga sintomas ng depression?

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

Naramdaman mo na bang gusto mo nang mamatay? Gayundin, nagpapatuloy pa rin ba ang ganoong pakiramdam?

専門医を受診してください。

Mangyaring magpatingin sa isang dalubhasang doktor.

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

Mangyaring ipagpatuloy ang regular na pagpatingin sa ospital. Huwag kalimutang uminom ng gamot.

1A در این دو هفته اخیر یا قبلتر از آن، آیا تقریباً همه روزه احساس افسردگی و بی‌حوصلگی در اکثر ساعات روز داشته‌اید؟

A1 この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

2A در این دو هفته اخیر یا قبلتر از آن، آیا با این احساس که به هیچ چیزی علاقه نشان ندهید و یا نتوانید از چیزهایی که قبلاً از آن لذت می‌بردید لذت ببرید مواجه شده‌اید؟

A2 この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

3A آیا تقریباً هر شب با مشکلات خواب (از قبیل عدم توانایی در خوابیدن، بیدار شدن در نیمه شب، بیداری در صبح زود، یا زیاد خوابیدن و غیره) مواجه شده‌اید؟

A3 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

4A آیا همواره احساس می‌کنید که آدم بی‌ارزشی هستید و یا احساس گناه به شما دست می‌دهد؟

A4 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

5A آیا همواره تمرکز و تصمیم‌گیری برای شما دشوار بوده است؟

A5 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

(آ)، (ای) について— YES/NO の質問にする

(1) آیا داشتن علائم افسردگی باعث ایجاد موانع جدی در کار و زندگی شما شده است؟

(آ) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？。

(2) آیا با این احساس مواجه می‌شوید که دوست دارید بمیرید؟ و آیا این احساس شما ادامه دار است؟

(ای) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

لطفاً به یک متخصص مراجعه کنید.

専門医を受診してください。

لطفاً مراجعه به بیمارستان را ادامه دهید. مصرف داروهای خود را فراموش نکنید.

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

A1 この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

Nas últimas duas semanas ou mais , você se sentiu deprimido ou abatido durante o dia todo, todos os dias?

A2 この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

Nas últimas duas semanas ou mais, você perdeu o interesse por maioria das coisas ou, não se divertiu com assuntos que normalmente divertia?

A3 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

Todas as noites você tem tido problemas de sono (por exemplo, dificuldade em adormecer, acordar no meio da noite, acordar cedo, dormir demais, etc.) ?

A4 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

Diariamente você se sente desvalorizado ou com consciência de culpa?

A5 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

Diariamente você sente dificuldade em concentrar ou tomar decisões?

(ア)、(イ) について— YES/NO の質問にする

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？。

Existem obstáculos significativos no trabalho ou na vida cotidiana devido aos sintomas da depressão?

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

Você já teve vontade de morrer? Além disso, você continua com este sentimento?

専門医を受診してください。

Consulte um especialista.

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

Continue com o seu tratamento hospitalar. Não se esqueça de tomar seu remédio.

A1 この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

ဤရက်သတ္တပတ်၂ပတ်နှင့်အထက်အတွင်း၊ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တစ်နေ့လုံးနီးပါး စိတ်ကျနေခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပင်ပန်းနေခြင်း တို့ရှိခဲ့ပါသလား။

A2 この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

ဤရက်သတ္တပတ်၂ပတ်နှင့်အထက်အတွင်း၊ အကြောင်းအရာအလုံးစုံနီးပါးတို့တွင် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့ပါးလာခြင်း၊ များသောအားဖြင့်ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ဆောင်ခဲ့တတ်သော အရာများကိုလုပ်ဆောင်ချိန်တွင် အနည်းတူခံစားမှုမရရှိနိုင်မှုတို့ရှိပါသလား။

A3 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

ညစဉ်နှင့်အမျှ၊ အိပ်စက်ခြင်းတွင် ပြဿနာများ၊ ပမာအားဖြင့်၊ အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ သန်းခေါင်ယံချိန်တွင် နိုးတတ်ခြင်း၊ မနက်ခင်းတွင် အစောကြီးနိုးနေခြင်း၊ အချိန်လွန်စွာ အိပ်ပျော်ခြင်းခြင်း စသည်) တို့ရှိပါသလား။

A4 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ၊ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးမရှိသူဖြစ်သည်ဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်းတို့ရှိပါသလား။

A5 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရန်ခက်ခဲခြင်းတို့ရှိပါသလား။

(ア)、(イ) について— YES/NO の質問にする

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？。

စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာတို့ကြောင့်၊ အလုပ်နှင့်နေ့စဉ်နေထိုင်မှုတို့တွင် အခက်အခဲများ များစွာရှိနေပါသလား။

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

သေချင်သည်ဟု ခံစားရချိန်ရှိတတ်ပါသလား။ ထို့အပြင်၊ ၎င်းကဲ့သို့သော စိတ်အနေအထားများ အစဉ်မပြတ်ရှိနေပါသလား။

専門医を受診してください。

အထူးကုဆရာဝန်သို့ပြသပေးပါ။

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

ဆေးရုံတွင်ပြသနေခြင်းကိုစဉ်ဆက်မပြတ်လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ဆေးသောက်ရန်မမေ့စေပါနှင့်။

A1 この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

¿Se ha sentido deprimido o desanimado casi todo el día, casi todos los días durante las últimas dos semanas o más?

A2 この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

Durante las últimas dos semanas o más, ¿ha perdido interés en la mayoría de las cosas o ha perdido el disfrute de lo que disfrutaba normalmente?

A3 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

¿Tiene cada noche problemas de sueño? (por ejemplo, para conciliar el sueño, despertarse en medio de la noche, despertarse temprano en la mañana, quedarse dormido, etc.)

A4 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

¿Se siente inútil o culpable a diario?

A5 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

¿Le resulta difícil concentrarse y tomar decisiones a diario?

(ア)、(イ) について— **YES/NO の質問にする**

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？。

¿Existen impedimentos importantes para el trabajo o la vida cotidiana debido a los síntomas de la depresión?

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

¿Alguna vez ha tenido ganas de morir?. ¿Sigue sintiéndose así?

専門医を受診してください。

Consulte a un especialista .

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

Continúe visitando el hospital. No olvide tomar su medicamento.

A1 この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

Apakah dalam 2 pekan lebih ini Anda merasakan depresi setiap hari, selama hampir seharian?

A2 この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

Apakah dalam 2 pekan lebih ini, Anda kehilangan minat di hampir segala hal, dan kehilangan kesenangan pada hal yang biasanya Anda gemari?

A3 毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

Apakah Anda mengalami masalah tidur setiap malam? (misalnya sulit tidur, terbangun tengah malam, terbangun terlalu pagi, bangun kesiangan, dan lainnya)

A4 毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

Apakah Anda merasa tidak berharga atau merasa bersalah setiap hari?

A5 毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

Apakah Anda merasa kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengambil keputusan setiap hari?

(ア)、(イ) について— **YES/NO の質問にする**

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？。

Apakah Anda memiliki kendala dalam bekerja dan berkegiatan sehari-hari karena gejala dari depresi?

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

Apakah Anda memiliki keinginan untuk mati, berpikir tentang kematian, atau berkeinginan kuat untuk mati?

専門医を受診してください。

Silakan kunjungi dokter spesialis.

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

Lanjutkan kunjungan Anda ke rumah sakit, dan jangan lupa untuk meminum obat.

心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト（例）

- ・労働者に直接質問し、聞き取った結果を記入し、評価します。定期健康診断の結果も活用しましょう。ただし、**理学的・神経学的所見欄**（下記の※）は必ず医師が行う必要がありますが、それ以外は他の産業保健スタッフの協力を得ても構いません。

- 現病歴（基礎疾患） 特になし
- 高血圧、 糖尿病、 脂質異常症（高脂血症）、 肥満、
 痛風ないし高尿酸血症、 脳血管疾患、 虚血性心疾患、 不整脈（ ））、
 肝疾患（ ）、 腎疾患（ ）、 がん（ ）、
 その他（ ）

罹患経過：発症 年頃 その後の受療（ あり、 なし）

- 定期健康診断などの所見（受診日： 年 月 日）

| |
|--|
| |
|--|

- 主訴、自覚症状 特になし
- 頭痛・頭重、 めまい、 しびれ、 歩行障害、 動悸、 息切れ、 胸痛、
 むくみ、 抑うつ気分、 興味・意欲の低下、 不安感、 思考力の低下、
 もの忘れ、 食欲低下、
 不眠（入眠障害、断続睡眠・中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感喪失など）、 疲労感
 その他のストレス関連疾患（心身症）（ ）

疲労蓄積の症状および本人が考えている疲労蓄積の原因

| | |
|-----|--|
| 症 状 | |
| 原 因 | |

- 生活状況（アルコール、たばこについては、最近の変化についても確認）

| | |
|------------------|---|
| アルコール | <input type="checkbox"/> 飲まない <input type="checkbox"/> 飲む <input type="checkbox"/> 機会飲酒 <input type="checkbox"/> ビール大びん（換算） 本/日（ 日/週） 最近の変化：（ ） |
| タバコ | <input type="checkbox"/> 吸わない <input type="checkbox"/> 吸う 本/日× 年 最近の変化：（ ） |
| 運動 | <input type="checkbox"/> 特にしらない <input type="checkbox"/> つとめて歩く程度 <input type="checkbox"/> 積極的にする |
| 食習慣 （複数チェック可） | <input type="checkbox"/> 肉が好き <input type="checkbox"/> 魚が好き <input type="checkbox"/> 野菜が好き <input type="checkbox"/> 特にない <input type="checkbox"/> 塩辛いものが好き <input type="checkbox"/> 甘いものが好き <input type="checkbox"/> 薄味が好き |
| 睡眠時間 | 1日あたり 平日： 時間 / 休日： 時間 |

- 一般生活におけるストレス、疲労要因：

| |
|--|
| |
|--|

- 検査所見等：事後措置の意見・保健指導に役立てます。

| | | | | |
|------------------|-----|----|--|-------------------|
| 検 査 所 見 | 血圧 | / | mmHg | |
| | 脈拍 | /分 | 不整脈： <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり（ ） | |
| | 体重 | | kg | |
| | 身長 | cm | BMI： | 腹囲： cm |
| | その他 | | | |
| 理学的所見(※) | | | | |
| 神経学的所見(※) | | | | |
| その他 | | | | |

<参考：高ストレス者の場合に留意すべきストレス関連疾患（心身症）>

| 部位 | 主な症状 |
|-----------|-------------------------------|
| 呼吸器系 | 気管支喘息，過換気症候群 |
| 循環器系 | 本態性高血圧症，冠動脈疾患（狭心症，心筋梗塞） |
| 消化器系 | 胃・十二指腸潰瘍，過敏性腸症候群，潰瘍性大腸炎，心因性嘔吐 |
| 内分泌・代謝系 | 単純性肥満症，糖尿病 |
| 神経・筋肉系 | 筋収縮性頭痛，痙性斜頸，書痙 |
| 皮膚科領域 | 慢性蕁麻疹，アトピー性皮膚炎，円形脱毛症 |
| 整形外科領域 | 慢性関節リウマチ，腰痛症 |
| 泌尿・生殖器系 | 夜尿症，心因性インポテンス |
| 眼科領域 | 眼精疲労，本態性眼瞼痙攣 |
| 耳鼻咽喉科領域 | メニエール病 |
| 歯科・口腔外科領域 | 顎関節症 |

日本心身医学会教育研修委員会編 1991 心身医学の新しい診療指針，心身医学，31(7)，p57 をもとに作成

〇〇株式会社△△事業場の皆様

ストレスチェック受検のご案内

- ・ 日本では、労働安全衛生法にもとづき、労働者は「ストレスチェック」を年1回受けることができます。
- ・ その目的は、その結果をご自分のこころの健康に役立てることです。
- ・ ストレスチェックの結果は、実施者（医師または保健師）にのみ知らされ、ストレスが高い方に対して、実施者から当社産業医による面接を勧めることがあります。
- ・ 面接を希望する方は、別に案内する方法で申し出ていただくことになります。
- ・ この面接にもとづいて、必要な場合は、産業医は会社に対して就業についての意見を述べます。会社は、この意見を踏まえて、必要な就業上の改善措置をとります。
- ・ 個人のストレスチェック結果が外部（上司・人事部門等）に漏れることは一切ありませんが、産業医との面接を希望した場合は、就業上の配慮のために、最小限の関係者に結果が知らされます。

以上をご理解の上、期間内に受けるようお願いします。質問などは下記の実施事務従事者までお願いします。

1. 実施期間：20**年**月**日（**）～**月**日（**）。
月日（**）**:** までに回答をお願いします。
2. 対象者：20**年**月1日時点で就業している従業員（パート等を含む）。
この案内が届いた方は対象ですので、受検をお願いします。
3. 質問数：**問・所要時間：約**分～**分/回（就業時間の取扱いとなります）
4. 実施方法：原則として Web にて実施。URL*****を参照下さい。
マークシート回答の方は、後日「個人結果表（ストレスプロフィール）」を社内便で送付します。

実施者：産業医 _____

実施事務従事者（問い合わせ先）：_____（内線・・・）

Dear all employee at the △△ of ○○ Co., Ltd.

Guidance of Stress Check Inspection

- Under the Occupational Safety and Health Law in Japan, employees can undergo stress check once a year.
- The goal is to use the results for your good mental health.
- The results of the stress check will be informed only to the practitioner (doctor or public health nurse), and the practitioner may recommend employees, who are highly stressed, an interview with our industrial physician.
- If you wish to have an interview, you can make a request for it.
- By the result of the interview, the industrial physician will give the Company an opinion if necessary. Based on this opinion, the Company will take measures to improve working conditions, if necessary.
- The results of individual stress check are not informed outside parties (superiors, HR departments, etc.). Yet, if you wish to have an interview with an industrial physician, to take care of your part of work, the minimal parties concerned will be informed that you are having an interview.

Please understand the above and take stress check within the specified period. Questions should be addressed to the following clerical personnel.

1. **Implementation period:** **Month**Day (**) through **Month**Day (**) 20**Year.
Please reply by **:** on **Month**Day (**).
2. **Subjects:** Employees working as of **Month 1st, 20** (including part-time employees).
Those who receive this information are eligible for an inspection.
3. **Number of questions:** ** • Required Time: Approximate ** mins to ** mints /Time (Counted as working hours)
4. **Implementation method:** Basically this is implemented online.
See URL*****. For the Mark Sheet Response, the Personal Result Table (Stress profile) will be sent by internal mail later.

Implemented by: Dr. _____, Industrial Physician.

Person in charge of administrative work (contact): _____ (extension)

〇〇株式会社△△事业所の各位

压力测评指南

- 在日本根据劳动安全卫生法，劳动者需要每年接受1次“压力测评”。
- 其目的是为了维护劳动者自身的心理健康。
- 压力测评的结果只有测评实施者（医师或保健师）掌握，对压力状态过高的受检者，实施者会推荐他与公司产业医生进行面谈。
- 希望面谈者需按另外的方法进行申请。
- 根据面谈结果，在必要时，产业医生会对公司给出意见。公司需根据产业医生的意见，采取必要的改善措施。
- 个人的压力测评结果绝对不会泄露到外部（上司、人事部门等）。不过希望与产业医生面谈时，为进行工作上的调整，面谈结果会最小限度地通知给有关人员。

在理解以上内容之后，请在规定的期限内接受测评。如果有问题，请与下列的实施事务从事者联系。

1. 实施期间：20**年**月**日(**) ~ **月**日(**)。
请于**月**日(**)**点之前回复。
2. 对象：于20**年**月**日时间点在职的工作人员（含临时工等）。
接到本通知者为测评对象，请接受测评。
3. 问题数：**问 · **回答时间：约**分~**分/次（作为工作时间计算）
4. 实施方法：原则上通过 Web 实施。请参照 URL*****。
使用 mark sheet 的回答者，日后通过公司内部邮件，发送“个人结果表（压力状况简介）”

实施者：产业医生_____

实施事务从事者（咨询处）：_____（内线····）

Kính gửi quý vị ở đơn vị kinh doanh△△Công ty cổ phần ○○

Thông báo về tham gia kiểm tra căng thẳng

- Tại Nhật Bản, dựa trên Luật An toàn Vệ sinh Lao động, người lao động có thể tham gia "kiểm tra căng thẳng" mỗi năm một lần.
- Mục đích đó là sử dụng có ích kết quả đó cho sức khỏe tinh thần của chính bạn.
- Kết quả của việc kiểm tra căng thẳng chỉ được thông báo cho người thực hiện (bác sĩ hoặc y tá sức khỏe cộng đồng) và người thực hiện có thể đề nghị một cuộc tư vấn trực tiếp của bác sĩ nghề nghiệp của công ty chúng tôi đối với những người có mức độ căng thẳng cao.
- Những người muốn tư vấn trực tiếp sẽ đăng ký qua cách được hướng dẫn riêng.
- Dựa trên cuộc tư vấn trực tiếp này, bác sĩ nghề nghiệp sẽ đưa ra ý kiến về làm việc cho công ty, nếu cần thiết. Dựa trên ý kiến này, công ty sẽ có những biện pháp cải thiện cần thiết trong làm việc.
- Kết quả kiểm tra mức độ căng thẳng của cá nhân sẽ không bị rò rỉ ra bên ngoài (sếp, bộ phận nhân sự, v.v.), nhưng nếu bạn muốn tư vấn trực tiếp với bác sĩ nghề nghiệp, thì kết quả sẽ được cho biết với số lượng tối thiểu những người liên quan để xem xét trong làm việc.

Vui lòng hiểu những điều trên và thực hiện trong thời hạn. Mọi thắc mắc vui lòng liên hệ nhân viên công tác thực hiện ghi dưới đây.

1. Thời gian thực hiện: Ngày ** tháng ** (**) đến ngày ** tháng ** năm 20** (**).
Vui lòng trả lời trước **:** ngày ** tháng ** (**).
2. Đối tượng: Nhân viên (bao gồm cả nhân viên bán thời gian v.v.) đang làm việc tính đến thời điểm ngày ** tháng ** năm **. Những người đã nhận được thông tin này là thuộc đối tượng, vì vậy xin vui lòng thực hiện kiểm tra.
3. Số lượng câu hỏi: ** câu hỏi • Thời gian cần thiết: Khoảng ** phút ~ ** phút / lần (được tính là giờ làm việc)
4. Phương thức thực hiện: Về nguyên tắc, thực hiện trên Web. Vui lòng tham khảo URL *****.
Những người trả lời bảng đánh dấu thì sau này sẽ được gửi "bảng kết quả cá nhân (hồ sơ căng thẳng)" bằng thư nội bộ công ty.

Người thực hiện: bác sĩ nghề nghiệp _____

Nhân viên công tác thực hiện (thông tin liên hệ): _____ (mạng nội bộ)

Para sa lahat sa lugar na pinagtatrabahuhan ng △△, Kumpanya ng ○○

Gabay sa Pagkuha ng Stress Check

- Sa Japan, batay sa Industrial Safety and Health Act, ang mga manggagawa ay maaaring sumailalim sa isang "stress check " minsan sa isang taon.
- Ang layunin nito ay makatulong ang resulta nito para sa iyong sariling kalusugan sa pag-iisip.
- Ang resulta ng stress check ay ipapaalam lamang sa tagasagawa (doktor o public health nurse), at para sa mga taong mataas ang stress, maaaring magrekomenda ang tagasagawa ng isang pakikipanayam sa industrial physician ng aming kumpanya.
- Ang mga nagnanais na magkaroon ng isang pakikipanayam ay hihilinging mag-aplay para rito gamit ang paraang ipapaalam nang hiwalay.
- Batay sa panayam na ito, ang industrial physician ay magbibigay ng opinyon sa kumpanya tungkol sa iyong pagtatrabaho, kung kinakailangan. Batay sa opinyon na ito, gagawa ang kumpanya ng mga kinakailangang hakbang ng pagpapabuti sa pagtatrabaho.
- Ang resulta ng indibidwal na stress check ay hindi kailanman ibubunyag sa labas (boss, human resources department, atbp.), ngunit kung nais mong makipagpanayam sa industrial physician, ang resulta ay ipapaalam sa pinakamaliit na bilang ng mga kaugnay na tao para sa pagbibigay ng konsiderasyon sa pagtatrabaho.

Mangyaring maunawaan ang nasa itaas at kunin ito sa loob ng nakatakdang panahon. Kung mayroon kang anumang katanungan atbp., mangyaring makipag-ugnay sa sumusunod na taong nagtatrabaho para sa pagsasagawa nito.

1. Panahon ng pagsasagawa: 20** Taon ** Buwan ** Araw (**) ~ ** Buwan ** Araw (**)
Mangyaring sagutin ito hanggang sa ** Buwan ** Araw (**)
** : ** Oras.
2. Mga nasasaklaw: Ang mga empleyadong nagtatrabaho (kabilang ang part-time atbp.) sa oras ng 20** Taon ** Buwan ** Araw. Ang mga nakatanggap ng impormasyon nito ay sakop nito, kaya mangyaring kumuha ng pagsusuri.
3. Bilang ng mga katanungan: ** Tanong · Kinakailangang oras: Mga ** Minuto ~ ** Minuto / beses (Ituturing ito bilang oras ng pagtatrabaho)
4. Paraan ng pagsasagawa: Sa prinsipyo, isinasagawa sa Web. Mangyaring sumangguni sa URL*****. Ang mga sumagot sa mark-sensing card (mark sheet) ay padadalhan ng isang "personal na talahanayan ng resulta (stress profile)" sa pamamagitan ng in-house mail sa mga sumusunod na araw.

Tagasagawa: Industrial physician _____

Taong nagtatrabaho para sa pagsasagawa nito (Ugnayan para sa mga katanungan):
_____ (Extension)

○○ कम्पनी लिमिटेड △△ व्यापार स्थलका सबै जनाका लागि,

तनाव जाँच गर्नेबारमा जानकारी

- जापानमा औद्योगिक सुरक्षा र स्वास्थ्य ऐन बमोजिम कामदारहरूले वर्षमा एक पटक "तनाव जाँच" गर्न सक्छन्।
- त्यसको उद्देश्य जाँचको नतिजाहरू आफ्नै मानसिक स्वास्थ्यको लागि उपयोग गरेर लाभ उठाउनु हो।
- तनाव जाँचको नतिजा कार्यान्वयनकर्ता (चिकित्सक वा सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स) लाई मात्र सूचित गराइन्छ र कार्यान्वयनकर्ताले उच्च तनाव भएका व्यक्तिलाई हाम्रो कम्पनीको औद्योगिक चिकित्सकसँग परामर्श लिने सिफारिस गर्न सक्छन्।
- परामर्श लिन चाहने व्यक्तिले छुट्टै दिने जानकारी ञ नुसार आवेदन गर्नुपर्नेछ।
- ञो परामर्श ञ नुसार आवश्यकता परेको खण्डमा औद्योगिक चिकित्सकले कम्पनीलाई तपाईंको रोजगार ञ वस्थाको बारेमा रा० दिनेछन्। ञस रा०लाई मध्यनजर गरेर कम्पनीले आवश्यक रोजगार सुधारको उपा०हरू गर्नेछ।
- व्यक्तिगत तनाव जाँचको नतिजा कुनै पनि हालतमा बाहिर (हाकिम र कर्मचारी विभाग आदिमा) लीक हुनेछैन। तर तपाईंले औद्योगिक चिकित्सकसँग परामर्श लिन आवेदन दिनुभ० भने तपाईंको रोजगार सम्बन्धी सरोकार राख्नको लागि जाँचको नतिजाको जानकारी न्यूनतम् सङ्ख्याका सम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई दिनेछ।

उक्त कुराहरू बुझेर तोकिएको सम० भित्र ञ न्तरवार्ता गर्न ञ नुरोध गर्छौं। केही प्रश्नहरू भएमा तल उल्लिखित कार्यान्वयन लिपिक कर्मचारीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

1. कार्यान्वयन ञ वधि: 20** साल ** महिना ** तारिख (**) ~ ** महिना ** तारिख (**)।
** महिना ** तारिख (**) ** बजेसम्ममा उत्तर दिनुहोस्।
2. लक्षित व्यक्ति: 20** साल ** महिना ** तारिख हाल कार्यरत कर्मचारी (पार्टटा०म पनि समावेश)। ञो जानकारी प्राप्त गरेका सम्पूर्ण व्यक्ति जाँच गर्न ञोग्य हुनुभएकोले जाँच गर्नुहुन ञ नुरोध गर्छौं।
3. प्रश्नहरूको सङ्ख्या: ** प्रश्न • लाग्ने सम०: लगभग ** मिनेट ~ ** मिनेट/पटक (काम गर्ने सम०को रूपमा लिनेछ)
4. कार्यान्वयन विधि: साधारणत० Web मा आ०जित। URL***** हेर्नुहोस्। मार्कसिटमा जवाफ दिनेहरूको लागि केही दिन पछि "व्यक्तिगत नतिजा तालिका (तनाव प्रोफाइल)" कम्पनीको आन्तरिक पोस्टद्वारा पठाउनेछ।

कार्यान्वयनकर्ता: औद्योगिक चिकित्सक _____
कार्यान्वयन लिपिक कर्मचारी (सम्पर्क): _____ (एक्सटेनसन)

کارکنان محترم واحد △△ شرکت سهامی ○○

آشنایی با نحوه انجام تست استرس

- در ژاپن، بر اساس قانون ایمنی و بهداشت کار، کارکنان می‌توانند سالی یک بار "تست استرس" را انجام دهند.
- هدف از انجام این تست، استفاده از نتایج آن در جهت بهبود سلامت روح و روان شماست.
- فقط مجریان این تست (دکتر یا مسئول بهداشت عمومی) از نتایج تست استرس شما مطلع می‌شوند و برای آن دسته از کارکنانی که سطح استرس‌شان بالاست، مصاحبه با پزشک طب کار خودمان را پیشنهاد خواهیم کرد.
- خواهشمندیم افرادی که مایل به مصاحبه هستند، درخواست خود را به روشی که متعاقباً اعلام می‌کنیم ارائه دهند.
- بر اساس نتایج این مصاحبه و در صورت لزوم، پزشک طب کار نظرات خود درخصوص چگونگی اشتغال شما را به شرکت ارائه خواهد کرد. شرکت نیز با لحاظ کردن این نظرات، تدابیر لازم برای بهبود اشتغال شما را اتخاذ خواهد کرد.
- نتایج تست استرس شما به هیچ وجه در اختیار افراد غیرمرتبط (اعم از مافوق یا بخش کارگزینی و غیره) قرار نخواهد گرفت، اما در صورتی که مایل به انجام مصاحبه با پزشک طب کار باشید، به منظور ملاحظه وضعیت شما از طرف شرکت، نتایج مصاحبه در اختیار حداقل نفرات مرتبط قرار می‌گیرد.

لطفاً با در نظر داشتن موارد فوق، در طول بازه تعیین شده تست استرس را انجام دهید. اگر سوالی در این زمینه دارید، لطفاً به شرح ذیل با مجریان تست مطرح کنید.

- 1 بازه اجرا: لطفاً از (**) روز ** ماه **20 سال تا (**) روز ** ماه **20 سال
ماه روز (**) (**):** ساعت
به سوالات پاسخ دهید.
- 2 افراد مشمول: کارکنانی که در تاریخ **20 سال ** ماه ** روز مشغول به کار هستند (حتی کارکنان نیمه‌وقت و غیره). افرادی که این برگه را دریافت کرده‌اند واجد شرایط تست می‌باشند، پس خواهشمندیم آن را انجام دهید.
- 3 تعداد سوالات: سوال مدت زمان لازم: تقریباً بین تا دقیقه /بار (جزء ساعات کاری محسوب می‌شود)
- 4 روش اجرا: اصولاً به صورت Web انجام می‌گیرد لطفاً به سایت ***** URL مراجعه کنید. افرادی که در روی برگه به سوالات پاسخ می‌دهند، طی روزهای آتی «جدول نتایج شخصی (نتیجه تست استرس)» را از طریق پست درون شرکتی دریافت می‌کنند.

مجری: پزشک طب کار _____

کارمند دفتری اجرای تست (اطلاعات تماس): _____ (داخلی)

Aos senhores funcionários da ○○ S.A., Local de trabalho △△

Informativo sobre como fazer o teste de estresse

- No Japão, os trabalhadores podem realizar o “teste de estresse” uma vez por ano com base na Lei de Segurança e Saúde Industrial.
- O objetivo do teste é usar os resultados para promover a sua saúde mental.
- O resultado do teste de estresse é notificado apenas ao executor do teste (médico ou enfermeiro de saúde pública). Para aqueles que apresentaram alto nível de estresse, o executor do teste pode recomendar uma entrevista com o médico do trabalho da empresa.
- Aquele que desejar a entrevista, será necessária uma solicitação que explicaremos em separado.
- Com base nessa entrevista, o médico do trabalho opinará sobre o seu trabalho na empresa, se necessário. Em acordo com esta opinião, a empresa tomará as medidas necessárias para a melhoria do seu trabalho.
- O resultado do teste de estresse de cada funcionário é confidencial (para o seu chefe, departamento pessoal, etc.). Mas caso você solicite a entrevista com o médico do trabalho, os resultados serão fornecidos ao número mínimo de partes interessadas para consideração acerca do seu trabalho.

Solicitamos a sua compreensão, e pedimos que realize o teste dentro do prazo determinado. Em caso de dúvida, entre em contato com os funcionários do escritório de execução.

1. Período de execução: **/ **/20** (**) - **/** (**) .
Favor responder até **/** (**) **: **
2. Pessoa alvo: Funcionário que esteja trabalhando na data de **/ **/20** (inclui funcionário não efetivado, etc.). Todo funcionário que receber este informativo é pessoa alvo, assim solicitamos a realização do teste).
3. Quantidade de perguntas: ** Perguntas · Tempo necessário: cerca de ** minutos - ** minutos/ por pergunta (o tempo gasto no teste será considerado como hora trabalhada)
4. Método de execução: A princípio, será realizado por meio da Web. Favor consultar URL*****. Aquele que responder ao questionário pela folha de respostas, receberá uma "tabela de resultado individual (perfil de estresse)" posteriormente pelo correio interno.

Executor: Médico do trabalho _____

Funcionário do escritório de execução (contato): _____ (ramal)

၀၀ကုမ္ပဏီလီမိတက်△△ရုံးရှိလူကြီးမင်းများသို့

စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုခံယူရန်လမ်းညွှန်

- ဂျပန်နိုင်ငံတွင်မူလလုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးအကဲဥပဒေအရအလုပ်သမားများသည် (စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှု)ကိုတစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ်ခံယူနိုင်ပါသည်။
- ရည်ရွယ်ချက်မှာ၊ ၎င်းရလဒ်များကိုသင်၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက်အကျိုးရှိစေရန်အသုံးပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှု၏ရလဒ်မှာ၊ စစ်ဆေးမှုလုပ်ဆောင်သူ(ဆရာဝန်သို့မဟုတ်ကျန်းမာရေးသူနာပြု) ကိုသာအသိပေးမည်ဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ဖိစီးမှုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးမားနေသူများအားစစ်ဆေးမှုလုပ်ဆောင်သူထံမှကုမ္ပဏီ၏အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့်အင်တာဗျူးလုပ်ဆောင်ရန်အကြံပြုပါလိမ့်မည်။
- အင်တာဗျူးကိုလုပ်ဆောင်လိုသူများသည်၊ အခြားလမ်းညွှန်နည်းလမ်းဖြင့်တောင်းဆိုလုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ဤအင်တာဗျူးကိုအခြေခံ၍၊ အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်သည်လိုအပ်ပါကကုမ္ပဏီအားအလုပ်လုပ်ဆောင်မှုနှင့်သက်ဆိုင်သောထင်မြင်ချက်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကုမ္ပဏီသည်၊ ဆရာဝန်ထံမှထင်မြင်ချက်အပေါ်အခြေခံ၍အလုပ်လုပ်ဆောင်ချိန်တွင်လိုအပ်သောပိုမိုကောင်းမွန်လာစေမည့်အစီအမံကိုလုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- တစ်ဦးချင်းစီ၏စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုရလဒ်သည်ပြင်ပသို့(အထက်လူကြီးများ • ဝန်ထမ်းရေးရာဌာနစသည်)တို့သို့ပေါက်ကြားခြင်းတို့လုံးဝမရှိစေရသော်လည်း၊ အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်နှင့်အင်တာဗျူးကိုလုပ်ဆောင်လိုပါကအလုပ်ခွင်တွင်းအဆင်ပြေအောင်စီမံဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက်သက်ဆိုင်သူအနည်းဆုံးသို့ရလဒ်ကိုအကြောင်းကြားပါလိမ့်မည်။

ကျေးဇူးပြု၍အထက်ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာများကိုနားလည်ပြီး၊ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်အတွင်းစစ်ဆေးမှုကိုခံယူပေးပါ။ မေးခွန်းများရှိပါက၊ အောက်ဖော်ပြပါအကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်မှုတာဝန်ခံ သို့ကျေးဇူးပြု၍ဆက်သွယ်ပေးပါ။

1. လုပ်ဆောင်မည့်ကာလ : 20** ခုနှစ် ** လ ** ရက် (**) ~ ** လ ** ရက် (**)။
** လ ** ရက် (**) **: ** မတိုင်မီအထိကျေးဇူးပြု၍ဖြေဆိုပေးပါ။
2. စစ်ဆေးမှုခံယူရမည့်သူများ : 20** ခုနှစ် ** လ ** ရက်တွင်လက်ရှိအလုပ်လုပ်ဆောင်နေသောဝန်ထမ်းများ (အချိန်ပိုင်းအလုပ်သမားများလည်းပါဝင်)။ ဤလမ်းညွှန်ကိုရရှိခဲ့သူများသည်စစ်ဆေးမှုခံယူရမည့်သူဖြစ်ပါသောကြောင့်၊ ကျေးဇူးပြု၍ခံယူပေးပါ။
3. မေးခွန်းများအရေအတွက် : ** ခု • လိုအပ်သည့်အချိန် : ** မိနစ် ~ ** မိနစ်ခန့် / ကြိမ် (အလုပ်လုပ်နေချိန်အဖြစ်သတ်မှတ်ပါမည်)
4. လုပ်ဆောင်ပုံနည်းလမ်း : အခြေခံအားဖြင့် Web တွင်လုပ်ဆောင်ပါမည်။ URL ***** ကိုကိုးကားကြည့်ရှုပေးပါ။ အမှတ်အသားရေးခြစ်ဖြေဆိုစာရွက်ဖြင့်ဖြေဆိုသူများမှာ (ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာရလဒ်လွှာ(စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေအကျဉ်းချုပ်))ကိုရုံးတွင်းစာပို့စနစ်ဖြင့်ပို့ပေးပါမည်။

စစ်ဆေးမှုလုပ်ဆောင်သူ : အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန် _____
အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်မှုတာဝန်ခံ (စုံစမ်းမေးမြန်းရန်) : _____ (အတွင်းဖုန်းလိုင်း:)

A todas las personas del ámbito laboral △△de ○○Co., Ltd.

Invitación a realizar el control de estrés

- En Japón, según la Ley de Seguridad y Salud Laboral, los trabajadores pueden realizar el "control de estrés" una vez al año.
- El propósito es utilizar los resultados para su propia salud mental.
- El resultado del control de estrés se notifica solo al implementador (médico o enfermera de salud pública), y el implementador puede recomendar a la persona que tiene un estrés elevado que se entreviste con el médico ocupacional de nuestra compañía.
- A aquellos que deseen tener una entrevista se les pedirá que realicen la solicitud a través del procedimiento que se informa por separado.
- Con base a esa entrevista, de ser necesario, el médico ocupacional dará una opinión a la compañía sobre la condición laboral. En base a dicha opinión, la compañía tomará las medidas necesarias para mejorar la condición laboral.
- Los resultados individuales de la prueba de estrés nunca se filtrarán a personas ajenas (al superior, al departamento de recursos humanos, etc.), pero si se desea tener una entrevista con el médico ocupacional, los resultados serán conocidos por un número mínimo de personas necesarias para el proceso administrativo.

Esperamos que hayan entendido y solicitamos que por favor realicen el control dentro del período indicado. Si tienen alguna pregunta, comuníquense con el personal administrativo de implementación indicado abajo.

1. Período de implementación:

Desde el año:20**, mes: **, día: ** (**) hasta el mes: **, día: ** (**)

Por favor, respondan antes del mes: **, día** (**), **: **

2. Destinatarios: Trabajadores (incluidos los trabajadores a tiempo parcial y demás) contratados al año:20**, mes: **, día: **. Todos aquellos que reciben esta invitación son destinatarios para que realicen el control.

3. Cantidad de preguntas: **. Tiempo requerido para responder: Aproximadamente de ** minutos a ** minutos por vez (será considerado como parte de la jornada laboral)

4. Método de implementación: En principio se implementa a través de página Web. Por favor, visiten al URL*****

Quienes respondan a la hoja de evaluación recibirán la "tabla de resultados personales (perfil de estrés)" por correo interno en una fecha posterior.

Implementador: médico ocupacional _____

Personal administrativo de implementación

(Contacto) _____ (Interno)

Kepada seluruh karyawan △△, ○○ Co., Ltd.

Panduan Pelaksanaan Pemeriksaan Stres

- Berdasarkan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Jepang, karyawan bisa mengikuti pemeriksaan stres satu kali dalam setahun.
- Tujuannya adalah memanfaatkan hasil tersebut untuk kesehatan mental diri sendiri.
- Hasil pemeriksaan stres hanya akan diberitahukan kepada pelaksana (dokter atau perawat), dan pelaksana bisa memberikan rekomendasi pada karyawan dengan tingkat stres yang tinggi untuk melakukan wawancara dengan dokter kesehatan kerja kami.
- Karyawan yang menginginkan wawancara bisa mendaftarkan diri.
- Berdasarkan wawancara, dokter kesehatan kerja akan memberikan pendapat tentang kondisi kerja kepada perusahaan jika diperlukan. Dari pendapat tersebut, perusahaan akan mengambil langkah-langkah perbaikan yang diperlukan.
- Hasil pemeriksaan stres individu tidak akan dibocorkan kepada pihak luar (atasan, personalia, dan lainnya), tetapi jika ingin melakukan wawancara dengan dokter kesehatan kerja, pihak terkait dalam lingkup kecil akan diberi tahu terkait pengaturan kerja.

Kami harap Anda memahami panduan di atas dan melakukan pemeriksaan dalam waktu yang ditentukan. Jika ada pertanyaan dan lainnya, silakan hubungi bagian administrasi pelaksana di bawah ini.

1. Waktu pelaksanaan: Selasa, tanggal ** bulan ** - Selasa, tanggal ** bulan ** tahun 20**. Harap memberikan jawaban paling lambat Selasa, tanggal ** bulan ** pukul ** : **.
2. Peserta: karyawan yang mulai bekerja pada tanggal 1 bulan ** tahun 20** (termasuk karyawan paruh waktu dan lainnya). Karyawan yang menerima panduan ini adalah peserta, mohon untuk mengikuti pemeriksaan.
3. Jumlah pertanyaan: ** pertanyaan, Waktu pengerjaan: sekitar ** menit - ** menit/pemeriksaan (akan dihitung sebagai jam kerja)
4. Cara pelaksanaan: pada dasarnya dilaksanakan secara daring. Silakan lihat URL *****. Bagi yang menjawab lembar jawaban komputer, hasil pemeriksaan individu (stress profile) akan dikirim melalui internal perusahaan pada hari berikutnya.

Pelaksana: Dokter Kesehatan Kerja _____

Bagian administrasi pelaksana (kontak): _____(ekstensi)

<具体例・様式例>

【ストレスチェック実施時の文例；Web 実施版】

〇〇株式会社△△事業場の皆様

平素より会社の健康・衛生管理施策にご協力いただき、誠にありがとうございます。

衛生管理者（事業場内メンタルヘルス推進担当者）の〇〇です。

今般、セルフケア（一人ひとりが行う自身の健康管理）のさらなる充実化及び働きやすい職場環境の形成を目的に、労働安全衛生法に基づき、産業医〇〇および保健師〇〇を実施者としたストレスチェックを行います。

ご多忙の中恐縮ではありますが、上記目的を鑑みて、期間内に受けるようお願い致します。

I. 実施期間：20**年**月**日（**）～**月**日（**）

月日（**） **:** までに回答をお願いします。

II. 対象者：20**年**月1日時点で就業している社員

本メールが届いた方は対象ですので、受検をお願いします。

III. 質問数：**問・所要時間：約**分～**分／回（就業時間の取扱いとなります）

IV. 実施方法：原則として Web にて実施

利用者ガイド若しくは URL*****を参照下さい。

利用者ガイド→ こちら（URL*****）

*実施結果は自身で閲覧・印刷することが可能ですので、自己管理ツールとしてご活用下さい。

*マークシート回答の方：後日「個人結果表（ストレスプロフィール）」を社内便で送付

V. 結果の取扱いについて

ご回答いただいた個人のストレスチェック結果は、個人の健康管理を目的として、産業医・保健師のみが確認し、必要に応じて面接推奨のご連絡を個別に差し上げます。

個人の結果が外部（上司・人事部門等）に漏れることは、一切ありません。

また、職場全体のストレス傾向の把握を目的に、個人が特定できないようストレスチェック結果を加工し、分析および報告書作成に使用します。

ご不明な点がございましたら_____（内線・・・）まで、ご遠慮なくご連絡下さい。

以上、宜しくお願い致します。

Dear all employee at the △△ of ○○ Co., Ltd.

Thank you very much for your continued cooperation in the company's health and hygiene management measures.

I'm _____, who is in charge of mental health promotion at this workplace.

In order to further enhance self-care (personal health management by each employee) and to create a comfortable working environment, we will conduct stress checks with an industrial physician, 産業医名 and a health nurse in accordance with the Occupational Safety and Hygiene Law.

While you are busy, please accept this within the period in consideration of the above objectives.

I. Implementation period: ** Month ** Day (**) through ** Month ** Day (**) 20** Year.

Please reply by ** : ** on ** Month ** Day (**)

II. Subject: Employees working as of ** Month 1st, 20**.

Those who receive this e-mail are eligible, so please undergo an inspection.

III. Number of questions: ** ・ Required Time: Approximate ** mins to ** mints /Time (Counted as working hours)

IV. Implementation method: In principle, it is implemented on the web.

Refer to the User Guide or URL*****.

User Guide → Click here (URL*****)

* The results can be viewed and printed on your own, so please use this as a self-management tool.

* Mark Sheet Reply: We will send "Individual Result Table (Stress Profile)" by internal mail later.

V. Handling of Results

For the purpose of managing the health of individuals,

Only an industrial physician and a public health nurse will check the information, and if necessary, will contact you individually to recommend an interview.

There is no leakage of personal results to outside parties (superiors, personnel departments, etc.).

In order to understand the stress tendency of the entire workplace, the results of stress checks are processed so that the individual cannot be identified and used for analysis and report creation.

If you have any questions, please do not hesitate to contact us at _____ (ext. . . .)

Thank you for your collaboration.

〇〇株式会社△△事业所の各位

感谢平时大家对公司健康卫生管理工作的配合。

我是卫生管理员（事业所内部心理健康推进负责人）_____。

此次为进一步充实自我健康管理（个人进行的自我健康管理）以及创建更加方便的工作环境，根据劳动安全卫生法，由产业医生_____以及保健师_____作为实施者，进行压力测评。

基于上述目的，请大家在百忙之中给予配合，务必在规定期限内接受测评。

I. 实施期间：20**年**月**日(**)～**月**日(**)

请于**月**日(**)**：** 点之前回复。

II. 对象：于 20**年**月**日时间点在职的公司职员

接到本通知者为测评对象，请接受测评。

III. 问题数：**问・回答时间：约**分～**分/次（作为工作时间计算）

IV. 实施方法：原则上通过 Web 实施

请参照 URL*****

使用者指南→在这里（URL*****）

* 测评结果可以自行阅览和印刷，可作为自我管理工具使用。

* 使用 mark sheet 的回答者：日后通过公司内部邮件，发送“个人结果表（压力状况简介）”

V. 关于结果的处理

您所回答的个人压力测评结果用于个人健康管理，

只允许产业医生、保健师查看，需要面谈时会个别通知。

个人的结果绝对不会泄露到外部(上司、人事部门等)。

另外，为把握工作岗位整体的压力状态倾向，需要利用压力测评结果进行分析以及制作报告书时，会将数据加工成不能特定个人的形态后再使用。

如有疑问，请联系_____（内线····）。

请配合我们的工作。

Kính gửi quý vị ở đơn vị kinh doanh△△Công ty cổ phần○○

Cảm ơn bạn đã luôn hợp tác trong các biện pháp quản lý sức khỏe / vệ sinh của công ty.

Tôi là _____, là người quản lý vệ sinh (người phụ trách thúc đẩy sức khỏe tinh thần tại nơi làm việc).

Thời gian này, dựa trên Luật An toàn Vệ sinh Lao động, chúng tôi sẽ tiến hành kiểm tra căng thẳng với người thực hiện là bác sĩ nghề nghiệp _____ và y tá y tế công cộng _____, nhằm mục đích nâng cao hơn nữa việc tự chăm sóc bản thân (quản lý sức khỏe tự bản thân của mỗi từng người) và tạo ra một môi trường làm việc thoải mái.

Xin lỗi vì làm phiền khi quý vị bận rộn, nhưng vì mục đích trên, xin vui lòng thực hiện trong thời hạn.

I. Thời gian thực hiện: Ngày ** tháng ** (***) đến ngày ** tháng ** năm 20** (**)

Vui lòng trả lời trước ** : ** ngày ** tháng ** (**)

II. Đối tượng: Nhân viên đang làm việc tại thời điểm ngày ** tháng ** năm 20**

Những người đã nhận được email này là đủ điều kiện, vì vậy xin vui lòng thực hiện kiểm tra.

III. Số lượng câu hỏi: ** câu hỏi • Thời gian cần thiết: Khoảng **phút ~**phút / lần (được tính là giờ làm việc)

IV. Phương thức thực hiện: Về nguyên tắc, thực hiện trên Web

Vui lòng tham khảo hướng dẫn người sử dụng hoặc URL *****.

Hướng dẫn người sử dụng → tại đây (URL *****)

* Có thể tự xem và in kết quả thực hiện, vì vậy hãy tận dụng nó như một công cụ tự quản lý bản thân.

* Những người trả lời bảng đánh dấu: sau này sẽ được gửi "bảng kết quả cá nhân (hồ sơ căng thẳng)" bằng thư nội bộ công ty

V. Về xử lý kết quả

Kết quả kiểm tra căng thẳng của cá nhân đã trả lời là nhằm mục đích quản lý sức khỏe cá nhân chỉ bác sĩ nghề nghiệp và y tá y tế công cộng mới xác nhận, và nếu cần thiết thì liên hệ riêng với bạn để khuyến khích tư vấn trực tiếp.

Kết quả cá nhân sẽ không bao giờ bị rò rỉ ra bên ngoài (sếp, bộ phận nhân sự, v.v.).

Ngoài ra, với mục đích nắm bắt xu hướng căng thẳng của toàn thể nơi làm việc, kết quả kiểm tra căng thẳng được xử lý để không thể xác định được cá nhân, và được sử dụng để phân tích và lập báo cáo.

Nếu bạn có thắc mắc xin vui lòng liên hệ với _____ (mạng nội bộ • • • •).

Xin cảm ơn sự hợp tác của bạn.

Para sa lahat sa lugar na pinagtatrabahuhan ng △△, Kumpanya ng ○○

Maraming salamat po sa inyong patuloy na kooperasyon sa mga hakbang ng kumpanya para sa pangangasiwa ng kalusugan at kalinisan.

Ako si _____, ang health supervisor (taong namamahala sa pagtataguyod ng mental health sa lugar ng pinagtatrabahuhan).

Magsasagawa ngayon ang industrial physician na si _____ at ang public health nurse na si _____ ng stress check batay sa Industrial Safety and Health Act, sa layuning lumikha ng komportableng kapaligiran ng trabaho at upang higit na mapahusay ang self-care (pamamahala sa sariling kalusugan na ginagawa ng bawat isa).

Humihingi kami ng paumanhin para sa abala, ngunit mangyaring isaalang-alang ang layuning nakasaad sa itaas, at mangyaring kunin ito sa loob ng nakatakdang panahon.

I. Panahon ng pagsasagawa: 20** Taon ** Buwan ** Araw (**) ~** Buwan ** Araw (**)

Mangyaring sagutin ito hanggang sa ** Buwan ** Araw (**) ** Oras.

II. Mga nasasaklaw: Ang mga empleyadong nagtatrabaho sa oras ng 20** Taon ** Buwan ** Araw.

Ang mga nakatanggap ng e-mail nito ay sakop nito, kaya mangyaring kumuha ng pagsusuri.

III. Bilang ng mga katanungan: ** Tanong • Kinakailangang oras: Mga ** Minuto ~ ** Minuto / beses (Ituturing ito bilang oras ng pagtatrabaho)

IV. Paraan ng pagsasagawa: Sa prinsipyo, isinasagawa sa Web

Mangyaring sumangguni sa patnubay ng mga taong gumagamit o URL*****.

Patnubay ng mga taong gumagamit → dito (URL*****)

* Maaari mong tingnan at i-print ang mga resulta ng isinagawang stress check, kaya mangyaring gamitin ito bilang self-management tool.

* Para sa mga sumagot sa mark-sensing card (mark sheet): Padadalhan ng isang "personal na talahanayan ng resulta (stress profile)" sa pamamagitan ng in-house mail sa mga sumusunod na araw

V. Paghawak sa mga resulta

Ang mga resulta ng indibidwal na stress check ay para sa layunin ng pamamahala sa personal na kalusugan,

Ang mga industrial physician at public health nurse lamang ang magkukumpirma nito at personal na makikipag-ugnay sa iyo upang magrekomenda ng pakikipanayam kung kinakailangan.

Ang mga indibidwal na resulta ay hindi kailanman ibubunyag sa labas (boss, human resources department, atbp.).

Bilang karagdagan, para sa layuning unawain ang mga trend sa stress sa kabuuang lugar ng trabaho, ipoproseso ang mga resulta ng stress check sa paraang hindi matutukoy ang indibidwal, at gagamitin ito para sa pagsusuri at paglikha ng ulat.

Kung mayroon kang mga katanungan, mangyaring huwag mag-atubiling makipag-ugnay sa _____ (Extension).

Salamat sa iyong pakikiisa.

○○ कम्पनी लिमिटेड △△ व्यापार स्थलका सबै जनाका लागि,

कम्पनीको स्वास्थ्य र स्वच्छता प्रबन्धनको लागि निरन्तर सहयोग गर्नुभएकोमा धन्यवाद।

म सरसफाइ तथा स्वच्छता प्रबन्धक (व्यापार स्थलको मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सम्बन्धी कर्मचारी) _____

हुँ।

सपासपा सेल्फ-केयर (प्रत्येक व्यक्तिले गर्ने आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह)-को सहायता भित्रि गर्ने र कार्यस्थलको सहज

कार्य वातावरण सिर्जना गर्ने उद्देश्यले औद्योगिक सुरक्षा र स्वास्थ्य ऐन बमोजिम औद्योगिक चिकित्सक _____

र सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स _____-लाई कार्यान्वयनकर्ताको रूपमा खटाई तनाव जाँच गर्नेछौं।

उक्त उद्देश्यको महत्त्व बुझेर तपाईंहरूको व्यस्तताको बाबजुद पनि तोकिएको सहायता भित्रि जाँच गराउन विनम्र सन्तुष्टि ज्ञापन गर्दछौं।

I . कार्यान्वयन सहायता: 20** साल ** महिना ** तारिख (***) ~ ** महिना ** तारिख (***)
 ** महिना ** तारिख (***) बजेसम्म उत्तर दिनुहोस्।

II . लक्षित वर्ग: 20** साल ** महिना ** तारिख हाल कार्यरत कर्मचारी
 सो मेल प्राप्त गरेका सम्पूर्ण व्यक्ति योग्य भएकाले जाँच गराउन सन्तुष्टि ज्ञापन गर्दछौं।

III . प्रश्नहरूको सङ्ख्या: ** प्रश्न • जाँचको लागि लाग्ने समय: लगभग ** मिनेट ~ ** मिनेट/पल्ट (काम गर्ने समयको
 रूपमा लिइनेछ)

IV . कार्यान्वयन विधि: साधारणतया Web मा आयोजित
 प्रयोगकर्ता गाइड सहायता थप URL***** हेर्नुहोस्।
 प्रयोगकर्ता गाइड → सहायता (URL*****)

* तपाईं आफैले कार्यान्वयन नतिजा हेर्न र प्रिन्ट गर्न सक्नुहुनेछ। त्यसैले सहायता स्व-व्यवस्थापन टूलको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

* मार्कसिटमा जवाफ दिनेहरूको लागि: केही दिन पछि "व्यक्तिगत नतिजा तालिका (तनाव प्रोफाइल)" कम्पनीको आन्तरिक पोस्टद्वारा पठाइनेछ।

V . जाँचको नतिजाको प्रबन्धन बारे

उत्तर दिने व्यक्तिको तनाव जाँचको नतिजा व्यक्तिगत स्वास्थ्य व्यवस्थापनको लागि

औद्योगिक चिकित्सक र सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सले मात्र हेर्नेछन् र आवश्यकता अनुसार परामर्श लिने सुझाव दिन

व्यक्तिगत रूपमा सम्पर्क गर्नेछन्।

व्यक्तिविशेषको नतिजा कुनै पनि हालतमा बाहिर (हाकिम र कर्मचारी विभाग आदिमा) लीक हुनेछैन।

साथै सम्पूर्ण कार्यस्थलको तनाव प्रवृत्ति बुझ्नका लागि तनाव जाँचको नतिजालाई व्यक्तिविशेष पहिचान गर्न नसकिने

बनाएपछि विश्लेषण र रिपोर्ट निर्माणको लागि प्रयोग गरिनेछ।

केही नबुझिएका कुराहरू छन् भने नहिचकिचाईकन _____ (एक्सटेन्सन)-मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सहयोगको लागि धन्यवाद।

○ ○ کارکنان محترم واحد △△ شرکت سهامی

از همکاری مستمر شما در انجام اقدامات لازم در راستای مدیریت بهداشت و سلامت شرکت سپاسگزاریم.
 من _____ مدیر بهداشت (مسئول ارتقاء بهداشت روانی در محیط کار) هستم.
 به منظور غنی‌تر کردن مبحث خود مراقبتی (کنترل سلامتی توسط خود افراد) و همچنین ایجاد محیط‌های کاری راحت، و بر اساس قانون ایمنی و بهداشت کار، من به همراه _____ پزشک طب کار و _____ مسئول بهداشت عمومی، اجرای تست استرس را بر عهده داریم.
 با عرض پوزش از بابت گرفتن وقت شما، خواهشمندیم با در نظر داشتن اهداف فوق، در بازه زمانی مشخص شده تست استرس را انجام دهید.

I. بازه اجرا: از (***) روز ** ماه ** سال 20** تا (***) روز ** ماه ** سال 20**
 : لطفاً تا ساعت (*) روز ** ماه پاسخ دهید.

II. افراد مشمول: کارکنانی که در تاریخ ** سال ** ماه ** روز مشغول به کار هستند
 افرادی که این ایمیل را دریافت کرده‌اند واجد شرایط محسوب می‌شوند، پس لطفاً در این تست شرکت کنید.

III. تعداد سوالات: ** سوال • مدت زمان لازم: تقریباً بین ** تا ** دقیقه/ بار (جزء ساعات کاری محسوب می‌شود)

IV. روش اجرا: اصولاً به صورت Web اجرا می‌شود

لطفاً به راهنمای کاربران یا URL***** مراجعه کنید.

راهنمای کاربران ← اینجا (URL*****)

* چون امکان مشاهده نتایج و پرینت گرفتن آن فراهم شده است، می‌توانید از آن به عنوان ابزاری برای خود مراقبتی استفاده کنید.
 * افرادی که در روی برگه به سوالات پاسخ می‌دهند، طی روزهای آتی «جدول نتایج شخصی (نتیجه تست استرس)» را از طریق پست درون شرکتی دریافت می‌کنند.

V. نحوه استفاده و نگهداری از نتایج

از نتایج تست استرس هر فرد به منظور مدیریت سلامتی همان فرد استفاده شده و فقط پزشک طب کار و مسئول بهداشت عمومی محتوای نتایج را بررسی می‌کنند و در صورت لزوم به طور جداگانه با افراد تماس گرفته و آنها را به انجام مصاحبه تشویق می‌کنند.

نتایج تست افراد به هیچ وجه به بیرون (اعم از مافوق، بخش کارگزینی و غیره) درز نخواهد کرد.
 همچنین، به منظور شناخت هر چه بهتر نوع و چگونگی استرس در کل محیط کار شما، نتایج تست استرس به گونه‌ای که امکان شناسایی افراد از روی آن سلب شود پردازش شده و از آن برای تجزیه و تحلیل و تهیه گزارش استفاده می‌شود.

اگر سوالی در این خصوص دارید، حتماً با _____ تماس بگیرید (داخلی ۰۰۰۰).

با تشکر از همکاری شما.

Aos senhores funcionários da ○○ S.A., Local de trabalho △△

Agradecemos a sua cooperação contínua nas medidas de gestão de saúde e higiene da empresa.

Sou _____, o gestor de saúde (responsável pela promoção de saúde mental do seu local de trabalho).

Com base na Lei de Segurança e Saúde Industrial, realizaremos testes de estresse tendo como executores, o médico do trabalho _____ e enfermeiro de saúde pública _____ . Temos como objetivo a melhora do autocuidado (a gestão da saúde pessoal realizada por cada funcionário) e a criação de um ambiente de trabalho pleno e confortável.

Pedimos desculpas pelo transtorno, mas tendo em vista o propósito acima, solicitamos a realização do teste dentro do prazo estabelecido.

I. Período de execução: **/ **/20** (**) - **/ ** (**)

Favor responder até **/**/20** (**) ** : **.

II. Pessoas alvo: Funcionários que estejam trabalhando na data de **/**/20**.

Todos os funcionários que receberem este e-mail são pessoas alvo, assim solicitamos a realização do teste.

III. Quantidade de perguntas: **Perguntas • Tempo necessário: cerca de ** minutos - ** minutos/ por vez (o tempo gasto no teste será considerado como horário de trabalho)

IV. Método de execução: A princípio, será realizado por meio da Web.

Consulte o guia do usuário ou a URL*****.

Guia do usuário → Clique aqui (URL*****)

*Você mesmo pode visualizar e imprimir os resultados do teste. Portanto, use-os como uma ferramenta de autogerenciamento de saúde.

*Aqueles que responderem ao questionário pela folha de respostas: receberão uma "tabela de resultados individuais (perfil de estresse)" posteriormente pelo correio interno.

V. Sobre o manejo do resultado

O resultado do teste de estresse, tem como objetivo, a gestão de saúde de cada funcionário. Assim, somente médicos do trabalho e enfermeiro de saúde pública terão acesso ao resultado, e, se necessário, recomendaremos uma entrevista, para tanto, entraremos em contato com cada funcionário separadamente.

O resultado do teste de estresse de cada funcionário é confidencial (para o seu chefe, departamento pessoal, etc.).

Além disso, com o objetivo de apreender as tendências de estresse no local de trabalho como um todo, os resultados do teste de estresse são processados de forma que não possam ser identificados individualmente e serão usados para análise e preparação de relatórios.

Em caso de dúvida, favor entrar em contato pelo _____ (ramal)

Agradecemos a sua atenção e a colaboração.

V. ရလဒ်များကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍
ဖြေဆိုပေးခဲ့သည့်တစ်ဦးချင်းစီ၏စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုရလဒ်များကို၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေး
ထိန်းသိမ်း

စောင့်ရှောက်မှုကိုရည်ရွယ်၍၊

အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန် •

ကျန်းမာရေးသူနာပြုတို့သာစစ်ဆေးမည်ဖြစ်ပြီး၊ လိုအပ်ပါကအင်တာဗျူးလုပ်ဆောင်ရန်

အကြံပြုချက်ကိုတစ်ဦးချင်းစီသို့ဆက်သွယ်ပေးပါမည်။

တစ်ဦးချင်းစီ၏စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုရလဒ်သည်ပြင်ပသို့(အထက်လူကြီးများ •

ဝန်ထမ်းရေးရာဌာနစသည်)တို့သို့ပေါက်ကြားခြင်းတို့လုံးဝမရှိစေရပါ။

ထို့အပြင်၊ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုလုံးရှိစိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေ၏ဖြစ်နေတတ်ပုံစံကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း
ကိုရည်

ရွယ်၍ပုဂ္ဂိုလ်သည်မည်သူဖြစ်သည်ကိုမသိစေရန်စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုရလဒ်ကိုပြင်ဆင်ပြီး၊ ခွဲ
ခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့်အစီရင်ခံစာရေးသားခြင်းတို့အတွက်အသုံးပြုပါမည်။

နားမလည်သဘောမပေါက်သောအရာများရှိပါက _____ (အတွင်းဖုန်းလိုင်း • • • •)

သို့ဆက်သွယ်ရန်မတွန်းဆုတ်ပါနှင့်။

သင်၏ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအတွက်ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

A todas las personas del ámbito laboral △△de ○○Co., Ltd.

Gracias por su continua cooperación en las medidas de gestión de higiene y salud de la compañía.

Soy _____, Supervisor de Salud e Higiene (a cargo del fomento a la salud mental dentro del ámbito laboral).

Para enriquecer aún más el cuidado personal (gestión de la propia salud de cada persona) y para formar un ambiente laboral donde se pueda trabajar mejor, se realizará un control de estrés a cargo del médico ocupacional _____ y la enfermera de salud pública _____ como implementadores, de acuerdo a la Ley de Seguridad y Salud Laboral.

Pido disculpas por las molestias, pero en vista del propósito mencionado, solicito que realicen el control dentro del período indicado.

I. Periodo de implementación: Desde el año:20**, mes: **, día: ** (**) hasta el mes: **, día: ** (**)

Por favor, respondan antes del mes: **, día** (**), ** : **.

II. Destinatarios: Empleados contratados al año:20**, mes: **, día: **

Todos aquellos que reciben este correo electrónico son destinatarios para que realicen el control.

III. Cantidad de preguntas: ** • Tiempo requerido para responder: Aproximadamente de ** minutos a

** minutos por vez (será considerado como parte de la jornada laboral)

IV. Método de implementación: En principio se implementa a través de página Web.

Por favor, visiten al URL***** o refiéransen a la guía de usuario.

La guía de usuario se encuentra → aquí (URL*****)

* Pueden ver e imprimir los resultados de la implementación propia, por lo que pueden utilizarlos como herramienta de autogestión.

* A quienes respondan a la hoja de evaluación: Recibirán la "tabla de resultados personales (perfil de estrés)" por correo interno en una fecha posterior.

V. Manejo de los resultados

El propósito de los resultados del control de estrés personal de quienes respondieron, es para controlar la salud personal y solo el médico ocupacional y la enfermera de salud pública verificarán los resultados y, de ser necesario, se comunicarán con las personas correspondientes para recomendar la realización de una entrevista.

Los resultados individuales de la prueba de estrés nunca se filtrarán a personas ajenas (al superior, al departamento de recursos humanos, etc.).

Además, con el fin de comprender las tendencias del estrés en todo el ámbito laboral, los resultados del control de estrés serán utilizados para el análisis y la elaboración de informes, procesando previamente para que no se puedan identificar a los individuos.

Si tienen alguna pregunta, por favor no duden en contactar al _____ (Interno).

Gracias por su cooperación.

Kepada seluruh karyawan △△, ○○ Co., Ltd.

Terima kasih atas kerja sama Anda yang berkelanjutan dalam langkah-langkah pengelolaan kesehatan dan kebersihan perusahaan.

Saya _____ yang bertanggung jawab untuk mempromosikan kesehatan mental di perusahaan ini. Dalam rangka menyempurnakan perawatan diri (manajemen kesehatan pribadi yang dilakukan oleh setiap orang) dan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman, dengan didasarkan pada Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Kerja, akan dilaksanakan pemeriksaan stres oleh Dokter Kesehatan Kerja _____ dan Perawat _____.

Kami mohon maaf karena mengganggu kesibukan Anda, tetapi mengingat tujuan di atas, mohon untuk mengikuti pemeriksaan pada waktu yang ditentukan.

I. Waktu pelaksanaan: Selasa, tanggal ** bulan ** - Selasa, tanggal ** bulan ** tahun 20**

Harap memberikan jawaban paling lambat Selasa, tanggal ** bulan ** pukul ** : **.

II. Peserta: karyawan yang mulai bekerja pada tanggal 1 bulan ** tahun 20**

Karyawan yang menerima e-mail ini adalah peserta, mohon untuk mengikuti pemeriksaan.

III. Jumlah pertanyaan: ** pertanyaan • Waktu pengerjaan: sekitar ** menit - ** menit/pemeriksaan
(akan dihitung sebagai jam kerja)

IV. Cara pelaksanaan: pada dasarnya dilaksanakan secara daring

Silakan lihat panduan pengguna atau URL *****.

Panduan pengguna → di sini (URL *****)

* Hasil pemeriksaan bisa dilihat dan dicetak sendiri dan digunakan sebagai alat manajemen diri.

* Bagi yang menjawab lembar jawaban komputer: hasil pemeriksaan individu (stress profile) akan dikirim melalui internal perusahaan pada hari berikutnya

V. Penanganan hasil

Hasil jawaban pemeriksaan stres individu digunakan untuk manajemen kesehatan pribadi. Hanya dokter kesehatan kerja dan perawat yang akan memeriksa dan jika diperlukan akan menghubungi Anda secara personal untuk merekomendasikan wawancara.

Hasil pemeriksaan individu tidak akan dibocorkan kepada pihak luar (atasan, personalia, dan lainnya). Hasil pemeriksaan stres akan diolah sehingga tidak dapat diidentifikasi secara individual dan digunakan sebagai bahan analisis dan penyusunan laporan untuk mengetahui kecenderungan stres di tempat kerja secara menyeluruh.

Jika ada hal yang kurang jelas, silakan menghubungi _____ (ekstensi)

Terima kasih atas kerja sama Anda.

産業医からのお知らせ

20**年〇月〇日

こんにちは。〇〇会社△△事業場 産業医の_____です。

今回のストレスチェックの結果、あなたのストレス度が高いという結果でしたので、連絡しています（ストレスチェックの結果は、別途 Web ないし結果報告書でご確認ください）。

現在の心身の状態はいかがでしょうか。もし、何らかの不調やストレスの存在を自覚されるようでしたら、「ストレスチェックに基づく産業医面接」を強くお勧めします。

産業医は、面接による意見（通常勤務可、要就業制限、要休業）を、人事・所属職場上司等に提出します。そのほか、必要な意見提示、助言指導等を会社に対して行う場合があります。

面接を希望する場合は、下記の申込用紙に記入の上、切り離して、
_____（実施事務担当者、××課、03-xxxx-xxxxx）に提出してください。期限は〇月×日までです。

この産業医面接に申し込まれた場合は、あなたが「面接指導対象者である」ことが、人事労務担当者に伝わります。ただし、ご本人の同意がない限り面接内容は確実に守秘されますのでご安心ください。

-----切り取り線-----

産業医面接申し込み用紙

必要箇所にチェックしてください。

- 私は、上記の説明を理解した上で、ストレスチェックに基づく産業医面接を希望し、申し込みます。
- 私は、産業医面接に際して、通訳として_____さんの同席を希望します。

20**年 月 日 氏名_____

Notification from Industrial Physician

20__/__/__(yy/mm/dd)

Hello, I'm an Industrial Physician at △△ of ○○.

As a result of stress check this time, we have been told that your stress level is high (please check the results of the stress check on the web or the results report).

What is your current state of mind and body? If you are aware of any problems or stress, we strongly recommend an industrial physician interview based on stress check.

By a result of the interview, we shall submit the opinions (ex. regular work is permitted, work restrictions are required, or sick leave is required) to the person in charge of personnel affairs and the superiors of the workplace to which he or she belongs. If necessary, we shall provide advice and guidance to the Company.

If you wish to have an interview, please complete the application form below, cut along the dotted line and submit it to _____ (Administrator, ×× Section, 03-xxxxx-xxxx). The expiration date is ○○/×× (mm/dd).

If you apply for this interview with an industrial physician, we will inform the person in charge of personnel and labor affairs that you are the subject of the interview. Yet, the contents of the interview will be securely kept confidential unless you agree to disclose it.

Application form for interview with an industrial physician

Check the corresponding box.

I would like to apply for an interview with an industrial physician based on the stress check after understanding the above explanation.

I would like Mr. _____ to attend the interview with an industrial physician as an interpreter.

20__/__/__(yy/mm/dd)

NAME _____

产业医生的通知

20**年○月○日

您好。我是○○公司△△事业所产业医生_____。

此次压力测评结果显示您的压力状态程度比较高，所以与您联系一下。（压力测评的结果可以在 Web 以及结果报告书上进行确认）。

您现在的身心状态如何？如果有不适和压力感等自觉症状，强烈推荐您参加“压力测评后的产业医生面谈”。

面谈结束后，产业医生会将对面谈的意见（可正常工作、需要一定限制、需要停止工作）交给人事、所属工作岗位上司等。此外，有时还会向公司提出意见、指导建议等。

如果希望接受面谈，需要填写下列申请表格，之后剪下，提交给_____（实施事务担当者，××课，03-xxxx-xxxxxx）。截止日期为○月×日。

申请产业医生面谈之后，您将成为“面谈指导对象”，该信息会传达给人事劳务负责人。但是没有本人的同意，面谈内容会被严格保密，请放心。

-----剪裁线-----

产业医生面谈申请表

请选择符合的项目。

- 我是在理解上述说明的基础之上，希望接受压力测评后的产业医生面谈，特此申请。
- 我希望在产业医生面谈时，作为翻译与_____先生 / 女士同席。

20**年**月**日

姓名_____

Thông báo từ bác sĩ nghề nghiệp

Ngày ○ tháng ○ năm 20* *

Xin chào. Tôi là _____, là bác sĩ nghề nghiệp của đơn vị kinh doanh △△ công ty cổ phần ○○ .

Theo kết quả của việc kiểm tra mức độ căng thẳng này, chúng tôi nhận thấy rằng mức độ căng thẳng của bạn đang ở mức cao, vì vậy xin được liên hệ với bạn (vui lòng xác nhận kết quả của kiểm tra căng thẳng riêng trên Web hoặc trong báo cáo kết quả).

Tình trạng hiện tại của tinh thần và thể chất của bạn thế nào? Nếu bạn nhận thấy vấn đề hoặc căng thẳng nào đó, chúng tôi đặc biệt khuyên bạn nên "tư vấn trực tiếp với bác sĩ nghề nghiệp dựa theo kiểm tra căng thẳng".

Bác sĩ nghề nghiệp trình các ý kiến dựa theo cuộc tư vấn trực tiếp (khả năng công việc thông thường, yêu cầu hạn chế làm việc, yêu cầu nghỉ làm) cho nhân sự / sếp ở nơi làm việc trực thuộc v.v. Ngoài ra, chúng tôi có thể đưa ra những ý kiến và lời khuyên cần thiết v.v. cho công ty.

Nếu bạn muốn tư vấn trực tiếp, vui lòng điền vào mẫu đơn dưới đây, tách riêng và nộp cho _____ (người phụ trách công tác thực hiện, Ban ××, 03-xxxx-xxxxx). Hạn chót là đến ngày × tháng ○.

Nếu bạn đăng ký tư vấn trực tiếp bác sĩ nghề nghiệp này, việc bạn là “đối tượng được chỉ đạo tư vấn trực tiếp” sẽ được báo cho người phụ trách nhân sự lao động. Tuy nhiên, nếu như không có sự đồng ý của đương sự thì nội dung tư vấn trực tiếp sẽ chắc chắn được giữ bí mật, nên hãy yên tâm.

----- Đường tách-----

Mẫu đơn xin tư vấn trực tiếp bác sĩ nghề nghiệp

Vui lòng tích vào các chỗ cần thiết.

- Sau khi hiểu được giải thích ghi trên, tôi muốn đăng ký tư vấn trực tiếp bác sĩ nghề nghiệp dựa theo kiểm tra căng thẳng.
- Tôi muốn có ông / bà _____ cùng có mặt làm thông dịch viên khi tư vấn trực tiếp bác sĩ nghề nghiệp.

Ngày* * tháng* * năm20* *

Họ tên_____

Paunawa mula sa industrial physician

20 * * Taon ○ Buwan ○ Araw

Kumusta. Ako si _____, isang industrial physician sa lugar na pinagtatrabahuhan ng △△, Kumpanya ng ○○.

Ayon sa resulta ng stress check na ito, nakita na mataas ang antas ng iyong stress, kaya't nakikipag-ugnay ako sa iyo. (Mangyaring kumpirmahin ang resulta ng stress check sa hiwalay na ulat ng resulta o Web.)

Kumusta ang iyong kasalukuyang kalagayan ng isip at pangangatawan? Kung namamalayan mo na mayroon kang anumang masamang kondisyon o stress, masidhi kong inirerekomenda ang "pakikipanayam sa industrial physician batay sa stress check".

Isusumite ng industrial physician ang kanyang opinyon batay sa pakikipanayam (kung maaari kang magtrabaho nang normal, kung kailangan mo ng limitasyon sa trabaho, kung kailangan mo ng pahinga) sa human resources, boss sa iyong pinagtatrabahuhan, atbp. Bilang karagdagan, maaari rin magbigay ng mga kinakailangang opinyon at payo sa kumpanya.

Kung nais mong makipagpanayam, mangyaring punan ang application form sa ibaba, punitin ito, at isumite sa: _____ (Taong nagtatrabaho para sa pagsasagawa nito, ×× Seksyon, 03-xxxx-xxxxx) .

Ang deadline ay ika-x ng Buwan ○.

Kung mag-aaplay ka para sa pakikipanayam sa industrial physician na ito, ipapaalam sa in-charge ng human resources and personnel management na ikaw ay “sakop sa mga taong makakuha ng patnubay sa pamamagitan ng pakikipanayam”. Gayunpaman, huwag mag-alala dahil ang mga nilalaman ng panayam ay siguradong mananatiling kompidensyal hangga’t hindi mo pinapahintulot na ibunyag ito.

-----Linya ng Pagpunit-----

Application form para sa pakikipanayam sa industrial physician

Mangyaring maglagay ng check sa kinakailangang bahagi.

- Matapos maunawaan ang paliwanag sa itaas, nais kong mag-aaplay para sa pakikipanayam sa industrial physician batay sa stress check.
- Nais kong samahan ako ni G./Gng. _____ bilang aking interpreter sa oras ng pakikipanayam sa industrial physician.

20 * * Taon * * Buwan * * Araw Pangalan _____

औद्योगिक चिकित्सकको तर्फबाट सूचना

20 * * साल ○ महिना ○ तारिख

नमस्ते। ○○ कम्पनी △△ व्यापार स्थलको औद्योगिक चिकित्सक _____ हुँ।

□सपालिको तनाव जाँचको नतिजामा तपाईंको तनाव उच्च देखिएकाले सूचित गर्दै छु (तनाव जाँचको नतिजा छुट्टै Web मा □ थवा नतिजा रिपोर्टमा निश्चित गर्नुहोस्)।

□ हिले तपाईंको मानसिक र शारीरिक □ वस्था कस्तो छ? □दि तपाईं कुनै शारीरिक समस्या वा तनाव भएको आफै महसुस गर्नुहुन्छ भने "तनाव जाँचमा आधारित औद्योगिक चिकित्सकसँग परामर्श" लिन तपाईंलाई सुझाव दिन्छु।

औद्योगिक चिकित्सकले परामर्श गरे □नुसारको रा□-सुझाव (सामान्य काम गर्न सम्भव, काममा प्रतिबन्ध आवश्यक, बिदा लिन आवश्यक) कर्मचारी विभाग र आबद्ध कार्स्थलको हाकिमलाई पेस गर्नेछन्। □सबाहेक आवश्यक सुझाव र सल्लाह-मार्गदर्शन आदि कम्पनीलाई प्रदान गर्न सक्नेछन्।

तपाईं परामर्श लिन चाहनुहुन्छ भने कृप□ तलको आवेदन फारम भर्नुहोस् र त्यसलाई छुट्ट्याएर _____ (कार्□न्व□न लिपिक कर्मचारी, ×× शाखा, 03-xxxx-xxxxx)-मा पेस गर्नुहोस्। पेस गर्ने म्याद ○ महिना × तारिखसम्म हो।

□ो औद्योगिक चिकित्सकसँग परामर्श लिन आवेदन दिएको खण्डमा तपाईं "परामर्श-मार्गदर्शन लिने व्यक्ति" हुनुहुन्छ भन्ने कुरा कर्मचारी तथा श्रम सम्बन्धी जिम्मेवार कर्मचारीलाई सूचित गराइनेछ। □द्यपि तपाईंको मन्जुरी बिना परामर्शको विवरण निश्चित रूपमा गोप्य राखिने हुनाले कृप□ा ढुक्क हुनुहोस्।

-----च्याले लाइन-----

औद्योगिक चिकित्सकसँग परामर्श लिन आवेदन फारम

आवश्यक ठाउँमा टिक लगाउनुहोस्।

- म माथि उल्लेख गरिएका सम्पूर्ण विवरण बुझेर औद्योगिक चिकित्सकसँग तनाव जाँचमा आधारित परामर्श लिन चाहेकोले आवेदन गर्छु।
- मैले औद्योगिक चिकित्सकसँगको परामर्श लिने क्रममा _____ जी दोभासेको रूपमा हामीसँगै बसेको चाहन्छु।

20 * * साल * * महिना * * तारिख

नाम _____

اطلاعیه از طرف پزشک طب کار

سال * * 20 ماه ○ روز ○

سلام. من _____ پزشک طب کار واحد △△ شرکت سهامی ○ ○ هستم.

هدف از این اطلاعیه آن است که به شما اعلام کنم نتایج تست استرس، حاکی از بالا بودن سطح استرس شماست (برای آگاهی از نتایج تست استرس خود لطفاً به Web یا به گزارش نتایج مراجعه کنید).

وضعیت روحی و جسمی فعلی شما چگونه است؟ اگر خودتان هم متوجه هر گونه ناخوشی یا استرس در درون خود هستید، به شما شدیداً توصیه می‌کنم که "مصاحبه با پزشک طب کار بر اساس تست استرس" را انجام دهید.

پزشک طب کار بعد از انجام مصاحبه نظرات خود را (اینکه امکان اشتغال عادی برای شما فراهم است یا نه، نیازی به ایجاد محدودیت در نوع کار شما است یا نه، شما نیازمند تعطیلی کار هستید یا نه) به کارگزینی یا سرپرست بخش شما ارائه می‌دهد. علاوه بر این، ممکن است که نظرات و مشاوره‌های لازم را به شرکت شما نیز ارائه دهد.

اگر مایل به انجام مصاحبه هستید، لطفاً بعد از پر کردن فرم درخواست زیر، آن را جدا کرده و به _____ (کارمند دفتری اجرای تست، بخش XX، 03-xxxx-xxxx) تحویل دهید. مهلت تحویل تا روز x ماه ○ است.

اگر برای مصاحبه با پزشک طب کار درخواست دهید، این موضوع که شما "جز افرادی هستید که مشمول مصاحبه و مشاوره شده‌اید" به مسئول امور پرسنلی نیز منتقل می‌شود. اما، اطمینان داشته باشید که محتویات مصاحبه کاملاً محرمانه خواهد ماند، مگر در مواردی که خودتان رضایت دهید.

----- محل برش -----

فرم درخواست مصاحبه با پزشک طب کار

لطفاً گزینه‌های لازم را انتخاب کنید.

- اینجانب با آگاهی از توضیحات فوق، مایل هستم که با پزشک طب کار بر اساس تست استرس مصاحبه کنم و بدینوسیله درخواست خود را ارائه می‌نمایم.
- تقاضا دارم که هنگام مصاحبه با پزشک طب کار آقا/خانم _____ به عنوان مترجم در کنار من باشد.

سال * * 20 ماه ○ روز ○ نام و نام خانوادگی _____

Aviso do médico do trabalho

/ ** / 20**

Boa tarde. Sou o médico do trabalho _____ da empresa ○○, do local de trabalho △△.

Conforme o resultado do teste de estresse, constatamos que seu nível de estresse é alto, por este motivo estou entrando em contato (verifique o resultado do teste de estresse na Web ou no relatório de resultados).

Como está atualmente o seu estado físico e mental? Se você tiver consciência de algum problema ou estresse, recomendamos enfaticamente "uma entrevista com um médico do trabalho baseado no teste de estresse".

O médico do trabalho apresentará o parecer obtido na entrevista (sem restrição de trabalho normal, exigência de restrições de trabalho, exigência de licença) ao departamento pessoal / chefe do local de trabalho a qual você pertence. Além disso, em alguns casos poderá apresentar à empresa opiniões, conselhos e orientações, etc. necessários.

Caso desejar a entrevista, preencher o formulário de inscrição abaixo, cortar na linha pontilhada e enviar para _____ (encarregado do escritório de execução do teste, seção ××, 03-xxxx-xxxxx). O prazo é × de ○.

Caso se inscreva para esta entrevista com o médico do trabalho, o encarregado do RH será informado que você é "solicitante da entrevista e orientação ". No entanto, tenha certeza que o conteúdo da entrevista será mantido em sigilo com segurança, e não será divulgado sem o consentimento do entrevistado.

----- Corte aqui -----

Formulário de solicitação de entrevista com o médico do trabalho

Marque com X no que se aplica.

- Declaro que compreendi a explicação acima, e gostaria de solicitar uma entrevista com o médico do trabalho para realização do teste de estresse.
- Na entrevista com o médico do trabalho, solicito a presença do Sr./Sra. _____ como intérprete.

de ** de 20

Nome _____

အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံမှကြေငြာလွှာ

Burmese version • မြန်မာစာ

20 * * ခုနှစ် ၀ လ ၀ ရက်

မင်္ဂလာပါ။ ၀၀ ကုမ္ပဏီလီမိတက် ΔΔ ရုံး အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ဖြစ်သော _____ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအကြိမ်လုပ်ဆောင်သောစိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှု၏သင်၏ရလဒ်သည်စိတ်ဖိစီးမှုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးမားနေသည်ဟူသောရလဒ်ဖြစ်ခဲ့ပါသောကြောင့်အကြောင်းကြားခြင်းဖြစ်ပါသည်။(စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုရလဒ်မှာ Web သို့မဟုတ်ရလဒ်အစီရင်ခံစာဖြင့်စစ်ဆေးပေးပါ။)

စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးတို့၏လက်ရှိအခြေအနေမှာမည်သို့ရှိပါသနည်း။အကယ်၍ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းကိုမိမိကိုယ်တိုင်သတိပြုမိနေပါက(စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုကိုအခြေခံသောအလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်အင်တာဗျူး)ခံယူရန်ကိုအထူးအကြံပြုလိုပါသည်။

အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်သည်အင်တာဗျူးအလိုက်ထင်မြင်ချက်(ပုံမှန်အတိုင်းအချိန်ပြည့်လုပ်နိုင်၊အလုပ်ဝင်ချိန်ကန့်သတ်မှုလိုအပ်၊အလုပ်နားရန်လိုအပ်)ကိုဝန်ထမ်းရေးရာဌာန သက်ဆိုင်ရာအထက်လူကြီးစသည်တို့သို့တင်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။
ထို့အပြင်လိုအပ်သောထင်မြင်ချက်များတင်ပြခြင်းအကြံဉာဏ်ပေးခြင်းစသည်တို့ကိုလုပ်ဆောင်လေ့လည်းရှိပါသည်။

အင်တာဗျူးလုပ်ဆောင်လိုပါကအောက်ပါလျှောက်လွှာကိုဖြည့်စွက်၍ဖြတ်၍ _____

(အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဆောင်မှုတာဝန်ခံ×× ဌာန 03-xxxx-xxxxx)သို့တင်ပြပေးပါ။နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ရက်မှာ ၀ လ×ရက်အထိဖြစ်ပါသည်။

ဤအလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်အင်တာဗျူးကိုလျှောက်ထားပါက၊သင်သည်(အင်တာဗျူးပြုလုပ်ရမည်သူဖြစ်ကြောင်း၊ဝန်ထမ်းရေးရာတာဝန်ခံသိရှိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။သို့သော်၊သင်၏သဘောတူညီခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲအင်တာဗျူးလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကိုသေချာပေါက်လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားမည်ဖြစ်ပါသောကြောင့်စိတ်ချပေးပါ။

ဖြတ်လိုင်း:-----

အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်အင်တာဗျူးလျှောက်လွှာ

လိုအပ်သောနေရာတွင်အမှတ်ခြစ်ပေးပါ။

- ကျွန်ုပ်သည်အထက်ဖော်ပြပါရှင်းပြချက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်၍၊စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုကိုအခြေခံသောအလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်အင်တာဗျူးပြုလုပ်လိုပါသောကြောင့်လျှောက်ထားပါမည်။
- ကျွန်ုပ်သည်အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်အင်တာဗျူးလုပ်ဆောင်ချိန်တွင်ဘာသာပြန်အနေဖြင့် ဦးဒေါ် _____ အားအတူလိုက်လာပေးလိုပါသည်။

20 * * ခုနှစ် * * လ * * ရက် အမည် _____

Aviso del médico ocupacional

Año 20 * *, mes 0, día 0

Mucho gusto. Soy el médico ocupacional _____ del ámbito laboral △△ de la compañía ○○.

Me comunico con usted ya que hemos encontrado que su nivel de estrés es alto, como resultado del control de estrés realizado en esta ocasión (puede verificar el resultado del control de estrés por separado visitando la página Web o consultando el informe de resultados).

¿Cómo se siente ahora, física y mentalmente? Si tiene algún trastorno o siente que está estresado, recomiendo fuertemente que realice la “Entrevista con el médico ocupacional en base al control de estrés”

A través de la entrevista, el médico ocupacional presentará su opinión (trabajo normal permitido, requerimiento de limitación del trabajo o requerimiento de descanso laboral) a Recursos Humanos, al superior del puesto laboral al que pertenece, etc. Además, según las circunstancias, puede notificar a la compañía su opinión, asesoramiento, orientación, etc., que sean necesarios.

Si desea tener una entrevista, complete el formulario de solicitud que se encuentra a continuación, sepárelo y preséntelo a _____ (personal administrativo de implementación de la oficina××, teléfono:03-xxxx-xxxxx). La fecha límite de presentación es hasta el día: Mes: 0, día: ×

Si solicita esta entrevista con el médico ocupacional, se le informará al Encargado de Asuntos Laborales de la Oficina de Recursos Humanos que usted es “destinatario de la entrevista y guía” No se preocupe porque mientras usted no dé su consentimiento, el contenido de la entrevista será de absoluta confidencialidad.

----- Línea de corte -----

Formulario de solicitud de entrevista con el médico ocupacional

Complete los campos necesarios.

- Comprendo las explicaciones arriba mencionadas y deseo y solicito la entrevista con el médico ocupacional en base al control de estrés.
- Me gustaría tener al Sr. _____ como intérprete en el momento de la entrevista con el médico ocupacional.

Año:20 * *, mes: * *, día: * * - Nombre _____

Pengumuman dari Dokter Kesehatan Kerja

Tanggal, bulan, tahun 20 * *

Selamat siang, saya dokter kesehatan kerja di △△, ○○ Co., Ltd., _____.

Saya menghubungi Anda secara personal, karena hasil pemeriksaan Anda menunjukkan tingkat stres yang tinggi dalam pemeriksaan stres kali ini (untuk hasil individu, silakan mengecek situs web atau laporan hasil secara terpisah).

Bagaimana kondisi mental dan fisik Anda sekarang? Jika Anda merasakan kondisi yang tidak baik atau stres maka sangat merekomendasikan untuk mengikuti wawancara dengan dokter industri berdasarkan pemeriksaan stres.

Dari wawancara, dokter industri akan memberikan pendapat (kemungkinan bekerja secara normal, perlunya pembatasan jam kerja, perlunya libur) dan melaporkannya pada bagian personalia, atasan, dan lainnya di tempat Anda bekerja. Selain itu, akan diberikan saran, panduan, dan lainnya kepada perusahaan jika diperlukan.

Jika Anda ingin mengikuti wawancara, silakan isi formulir pendaftaran di bawah ini, potong, dan silakan kumpulkan ke _____ (penanggungjawab pelaksana, bagian XX, 03-xxxx-xxxxx). Batas waktu pengumpulan sampai tanggal X bulan ○)

Jika Anda mendaftarkan diri untuk mengikuti wawancara dengan dokter industri ini, kami akan menyampaikan pada penanggungjawab HRD bahwa Anda adalah subjek bimbingan wawancara. Akan tetapi, harap tenang karena kami akan tetap merahasiakan isi dari wawancara selama tidak ada persetujuan dari yang bersangkutan.

-----Potong di sini-----

Formulir Pendaftaran Wawancara Dokter Industri

Silakan beri tanda centang pada poin yang dibutuhkan.

- Saya ingin mendaftarkan diri untuk mengikuti wawancara dengan dokter industri berdasarkan pemeriksaan stres setelah memahami penjelasan di atas.
- Saya menginginkan kehadiran _____ saat wawancara dengan dokter industri sebagai penerjemah.

Tanggal, bulan, tahun 20 * *

Nama _____

○ 面接指導の勧奨文書例②

産業医からのお知らせ

こんにちは。〇〇会社△△事業場 産業医の_____です。

今回のストレスチェックの結果、あなたのストレス度が高いとの結果でしたので、個別にご連絡しております。(個別結果については別途 Web ないし結果報告書でご確認ください)

ストレスチェックを行った時点と、その直前1ヶ月程度の状態が反映されているという条件ですが、あなたのストレスバランスが崩れている可能性がありますので、心配しています。

現在の心身の状態はいかがでしょう。もし何らかの不調やストレスの存在を自覚されるようでしたら、下記日程のいずれかで、「ストレスチェックに基づく産業医面接」を強くお勧めします。

その際に、今回のストレスチェックの個別結果の印刷物提示と説明も改めて行うこととします。

<面接室開設日程>

① **月*日(**) ② **月**日(**) ③ **月**日(**) ④ @@月@日(**) ⑤ @@月@@日(**)

<面接開始時間>初回の面接時間は25分迄を予定しています。

㊦15:00 ㊧15:30 ㊨16:00 ㊩16:30

<面接申込方法と注意点>注;受付期間は**月**日(**)~@@月@@日(**)

①下記電話番号もしくはE-mailへご連絡をお願いします。

ご用件(「ストレスチェック後の面接希望」とお伝え・ご記載ください)、社員番号、お名前、所属名、ご連絡先、面接希望日時(第一希望から第三希望)をお知らせください。

0***-***-*** ※産業保健担当部署の電話です
E-mail: *****.*****@*****.com ※ほぼ3日以内にご返信いたします
電話受付時間: 月~金曜日 10:00~12:00 と 13:00~17:00
※ただし電子メールの場合は返信した候補日にご本人が合意されてから申込完了となります。

② なお、上記の産業医面接に、ご本人が希望されて申し込まれた場合は、労働安全衛生法の規定と事業場の衛生委員会での決議事項に従って、あなたが「面接指導対象者である」との情報を、産業医から人事労務担当者に提供させていただきますので、ご了承ください。

ただし、ご本人の同意がない限り面接内容は確実に守秘されますのでご安心ください。

※会社側へのストレスチェック結果の通知に同意はできないが面談を希望される場合は、上記の申し込み先に一般の健康相談として申し込んでください。

この場合はストレスチェック結果に関わらず、通常と同様に、保健師等または産業医による面談となり、保健師等と産業医のみが情報を共有いたします。安心してご利用ください。

⇒何か気になることや相談事項があれば、対応します。

【個人情報管理について】

この面接指導は、就業上の措置、ひいては会社の安全配慮義務(従業員一人一人の安全と健康を守るための種々の配慮)の遂行の一助とするためのものです。面接指導の結果(通常勤務可、要就業制限、要休業)については人事・所属職場上司等に報告されます。また、産業医(面接担当医)が必要と判断した範囲で、会社に対して意見提示、助言指導等を行う場合があります。

その他、産業医・保健師の面談で聴取した内容につきましては、受検者の安全や健康、生命に差し迫った危険・危機があると判断される場合を除き、守秘致します。

社外相談窓口につきましては当該機関のプライバシーポリシーに則って取り扱われます。

Notification from the Industrial Physician

Hello, this is _____, the Industrial Physician of at △△ of ○○.

As a result of your answers to the stress check, your stress level is high. We, therefore, contact you individually. (Please refer to the separate web or results report for your results.)

I am worried that your stress balance may be impaired even if the condition of the stress check is reflected in the previous month or so.

What is your current state of mind and body? If you are aware of any problems or stress, it is strongly recommended that you conduct an industrial physician interview based on stress checks in one of the following dates.

In doing so, we will present printed materials and explain the individual results of this stress check again.

<Interview Room Opening Schedule>

(1) **/** (mm/dd) (**) (2) **/** (mm/dd) (**) (3) **/** (mm/dd) (**) (4) @/@/ (mm/dd) (**) (5) @/@/@/ (mm/dd) (**)

<Interview Start Time> The first interview is scheduled to take up to 25 minutes.

A) 15 : 00 B) 15 : 30 C) 16 : 00 D) 16 : 30

<Application Method and Precautions>

Note; Acceptance Period; **/** (mm/dd) (**) through **/** (mm/dd) (**)

(1) Contact the following telephone number or e-mail.

Please inform us of your requirements (please describe your request for interview after stress check), employee number, name, department name, contact information, and the date and time you wish to interview (from the first request to the third request).

Telephone number: 0***_***_****

E-mail: *****.****@*****.com

Reception time: Monday-Friday 10:00-12:00 and 13:00-17:00

※Contacted by an e-mail, the application will be completed after the applicant agrees on the date of the reply.

(2) In the event that an employee requests an interview with an industrial physician as described above, an industrial physician shall provide the employee with information that he or she is the subject of the interview guidance in accordance with the provisions of the Occupational Safety and Health Law and the resolutions of the health committee at the workplace.

However, the contents of the interview will be securely kept confidential unless you agree to do so.

※If you disagree with the results of the stress check to the Company but wish to have an interview, please apply for general health consultation to the person who submitted the application above. In this case, regardless of the results of the stress check, the employee will be interviewed by a public health nurse or an industrial physician, and only the industrial physician will share the information with the public health nurse. Please use the watch with peace of mind.

If you have anything to worry about or consult with, you will be able to deal with it.

[Personal Information Management]

This face-to-face guidance is intended to assist employees in implementing work-related measures and, in turn, in fulfilling the company's obligation to give due consideration to safety and health (various considerations to protect the safety and health of each and every employee). The results of the face-to-face guidance (regular work permitted, work restriction required, and leave required) are reported to the personnel and the supervisor of the workplace to which the employee belongs. In addition, an industrial physician (physician in charge of interviews) may present opinions and provide advice to the Company to the extent deemed necessary.

The content of the interview with an industrial physician or public health nurse shall be kept confidential unless it is judged that there is an imminent danger or danger to the safety, health, or life of the examinee.

External consultation desks are handled in accordance with the privacy policy of the relevant organization.

产业医生的通知

您好。我是____公司____事业所产业医生_____。

此次压力测评结果显示您的压力状态程度比较高，所以跟您联系一下。（压力测评的结果可以在 Web 以及结果报告书上进行确认）。

该结果反映您在接受压力测评的时间点，以及该时间点之前 1 个月左右的状态。您的压力状态可能已经失衡，所以很为您担心。

您现在的身心状态如何？如果有不适和压力感等自觉症状，强烈推荐您在下列提示的任何一个日期接受“压力测评后的产业医生面谈”。

届时会重新出示此次压力测评个人结果的印刷件，并进行说明。

<面谈室开放时间>

① **月**日(**) ②**月**日(**) ③**月**日(**) ④**月**日(**) ⑤**月**日(**)

<面谈开始时间>第 1 次面谈时间预定到**分为止。

A) 15:00 B) 15:30 C) 16:00 D) 16:30

<面谈申请方法和注意事项>※注：接待期间**月**日(**)~**月**日(**)

①请使用下列电话号码或 E-mail 进行联系。

事项（请说明或写明“希望接受压力测评后的面谈”）、公司职员号码、姓名、所属部门、联系方式、希望接受面谈的日期和时间（从第一愿望到第三愿望）。

0***-***-**** ※产业保健担当部门的电话

E-mail: *****.****@*****.com ※一般在 3 日内回复

电话受理时间：周一～周五 10:00～12:00・13:00～17:00

※使用电子邮件申请时，本人回信中的候选日期被认可后，申请才结束。

②另外，由本人自行申请上述产业医生面谈时，依照劳动安全卫生法的规定和事业所的卫生委员会的决议事项，您将成为“面谈指导对象”，该信息会由产业医生提供给人事劳务负责人，请理解。

但是，没有本人的同意，面谈内容绝对保密，请放心。

※不能将压力测评结果通知给公司，希望面谈时，需作为普通健康咨询向上述部门进行申请。

这种情况，无论压力测评结果如何，与普通咨询一样由保健师等或产业医生进行面谈。只有保健师等和产业医生享有信息。所以请放心利用。

→如有担心的事宜以及需要询问的事项，请咨询。

【关于个人信息管理】

本面谈指导是从业的管理措施，进一步讲，它有助于公司执行其安全防患义务（为保护每个工作人员的安全和健康的各种防患措施）。面谈指导的结果（可正常工作、需要一定限制、需要停止工作）将汇报给人事及所属工作岗位上司等。此外，在产业医生（面试担当医生）认为有必要时，还会向公司提出意见、指导建议等。

另外，产业医生和保健师在面谈中听取的内容，除判断存在危及受检者的安全、健康以及生命等的危险、危机以外，将被保密。

公司外部咨询窗口遵照该机关的隐私政策进行个人信息管理。

Thông báo từ bác sĩ nghề nghiệp

Xin chào. Xin chào. Tôi là _____, là bác sĩ nghề nghiệp của đơn vị kinh doanh △△ công ty cổ phần ○○. Kết quả của việc kiểm tra mức độ căng thẳng này, chúng tôi nhận thấy rằng mức độ căng thẳng của bạn đang ở mức cao, vì vậy chúng tôi xin liên hệ riêng với bạn. (Đối với kết quả riêng lẻ, vui lòng xác nhận riêng qua Web hoặc báo cáo kết quả.)

Đó là tình trạng mà trạng thái tại thời điểm kiểm tra căng thẳng và trạng thái khoảng một tháng ngay trước khi được phản ánh, nhưng chúng tôi lo lắng vì sự cân bằng căng thẳng của bạn có thể bị rối loạn.

Tình trạng hiện tại của tinh thần và thể chất của bạn thế nào? Nếu bạn nhận thấy vấn đề hoặc căng thẳng nào đó, chúng tôi đặc biệt khuyên bạn nên "tư vấn trực tiếp với bác sĩ nghề nghiệp dựa theo kiểm tra căng thẳng" theo một trong các lịch trình bên dưới.

Khi đó, chúng tôi cũng sẽ trình bày bản in và giải thích các kết quả riêng lẻ của kiểm tra căng thẳng lần này.

<Lịch trình mở phòng tư vấn trực tiếp>

① Ngày**tháng** () ② Ngày**tháng** () ③ Ngày**tháng** () ④ Ngày**tháng** () ⑤ Ngày**tháng** ()

② <Thời gian bắt đầu tư vấn trực tiếp> Thời gian tư vấn trực tiếp lần đầu dự kiến tối đa 25 phút.

A) 15 : 00 B) 15 : 30 C) 16 : 00 D) 16 : 30

<Cách đăng ký tư vấn trực tiếp và điểm lưu ý> * Lưu ý: Thời gian tiếp nhận là từ ngày**tháng** () ~ ngày**tháng** ()

① Vui lòng liên hệ số điện thoại hoặc E-mail ghi dưới đây.

Xin vui lòng cho chúng tôi biết nội dung (vui lòng cho biết và mô tả "Yêu cầu tư vấn trực tiếp sau khi kiểm tra căng thẳng"), mã số nhân viên, họ tên, tên bộ phận, thông tin liên hệ và ngày giờ tư vấn trực tiếp mong muốn (nguyên vọng 1 đến 3).

0 *** - *** - **** * Đây là số điện thoại của bộ phận phụ trách y tế nghề nghiệp.

E-mail: *****@*****.COM * Chúng tôi sẽ trả lời bạn hầu hết trong vòng 3 ngày.

Giờ tiếp nhận điện thoại: Thứ 2 ~ thứ 6, 10 : 00 ~ 12 : 00 • 13 : 00 ~ 17 : 00

* Tuy nhiên, trong trường hợp e-mail, đăng ký sẽ được hoàn tất sau khi đương sự đồng ý về ngày đề xuất được trả lời lại.

② Xin lưu ý, nếu đương sự muốn đăng ký tư vấn trực tiếp với bác sĩ nghề nghiệp ghi trên, thì sự tình bạn là "đối tượng được chỉ đạo tư vấn trực tiếp" theo quy định của Luật An toàn Vệ sinh Lao động và hạng mục nghị quyết của ủy ban vệ sinh ở đơn vị kinh doanh sẽ được bác sĩ nghề nghiệp cung cho người phụ trách nhân sự lao động, nên mong bạn hiểu.

Tuy nhiên, nếu như không có sự đồng ý của đương sự thì nội dung tư vấn trực tiếp sẽ chắc chắn được giữ bí mật, nên hãy yên tâm.

* Nếu bạn không đồng ý với việc thông báo kết quả kiểm tra căng thẳng cho công ty mà có nhu cầu phỏng vấn, vui lòng đăng ký tư vấn sức khỏe tổng quát vào đơn đăng ký trên.

Trong trường hợp này, bất kể kết quả kiểm tra căng thẳng như thế nào, cuộc tư vấn trực tiếp sẽ được thực hiện bởi y tá y tế công cộng hoặc bác sĩ nghề nghiệp như bình thường, và chỉ y tá y tế công cộng và bác sĩ nghề nghiệp mới chia sẻ thông tin. Xin vui lòng yên tâm sử dụng.

⇒ Nếu bạn có bất kỳ băn khoăn hay vấn đề gì cần tư vấn, chúng tôi sẽ giải đáp.

[Về quản lý thông tin cá nhân]

Chỉ đạo tư vấn trực tiếp này là để giúp thực hiện các biện pháp trong làm việc, kết quả đó là giúp thực hiện nghĩa vụ của công ty cân nhắc sự an toàn (các cân nhắc khác nhau để bảo vệ sự an toàn và sức khỏe của mỗi từng nhân viên). Kết quả của chỉ đạo khi tư vấn trực tiếp (khả năng công việc thông thường, yêu cầu hạn chế làm việc, yêu cầu nghỉ làm) sẽ được báo cáo cho nhân sự / sếp ở nơi làm việc trực thuộc v.v. Ngoài ra, chúng tôi có thể đưa ra ý kiến và tư vấn cho công ty trong phạm vi mà bác sĩ nghề nghiệp (bác sĩ phụ trách tư vấn trực tiếp) cho là cần thiết.

Ngoài ra, chúng tôi sẽ giữ bí mật những nội dung nghe được trong tư vấn trực tiếp với bác sĩ nghề nghiệp / y tá y tế công cộng trừ khi xét thấy có nguy cơ hoặc nguy hiểm đe dọa an toàn hay sức khỏe, tính mạng của người nhận kiểm tra.

Quyền tư vấn ngoài công ty sẽ được xử lý theo chính sách bảo mật của tổ chức tương ứng.

Paunawa mula sa industrial physician

Kumusta. Ako si _____, isang industrial physician sa lugar na pinagtatrabahuhan ng △△, Kumpanya ng ○○.

Ayon sa resulta ng stress check na ito, nakita na mataas ang antas ng iyong stress, kaya't personal na nakikipag-ugnay ako sa iyo. (Mangyaring kumpirmahin ang resulta ng stress check sa hiwalay na ulat ng resulta o Web.)

Ayon sa batayan kapag ikinumpara ang iyong kalagayan noong kinuha mo ang stress check at noong humigit-kumulang isang buwan bago mo ito kinuha, nag-aalala ako dahil mayroong posibilidad na hindi maayos ang iyong stress balance.

Kumusta ang iyong kasalukuyang kalagayan ng isip at pangangatawan? Kung namamalayan mo na mayroon kang anumang masamang kondisyon o stress, masidhi kong inirerekomenda ang "pakikipanayam sa isang industrial physician batay sa stress check" sa isa sa mga iskedyl sa ibaba.

Sa oras na iyon, ipapakita rin ang naka-print na indibidwal na resulta ng stress check na ito at muli itong ipapaliwanag.

<Iskedyl ng pagbubukas ng silid ng panayam>

- ① * * Buwan * * Araw (* *) ② * * Buwan * * Araw (* *) ③ * * Buwan * * Araw (* *)
④ * * Buwan * * Araw (* *) ⑤ * * Buwan * * Araw (* *)

<Oras ng simula ng panayam> Ang oras ng unang pakikipanayam ay naka-iskedyul ng hanggang * * minuto.

- A) 15 : 00 B) 15 : 30 C) 16 : 00 D) 16 : 30

<Paraan ng aplikasyon para sa panayam at mga puntong pag-iingat> *Tandaan: Ang panahon ng pagtanggap ay * * Buwan * * Araw (* *) ~ * * Buwan * * Araw (* *)

- ① Mangyaring makipag-ugnay sa amin sa sumusunod na numero ng telepono o E-mail.

Mangyaring ipaalam sa amin ang iyong sadya (mangyaring sabihin at isulat ang "Kahilingan para sa pakikipanayam pagkatapos stress check"), employee number, pangalan, pangalan ng departamento, impormasyon sa pakikipag-ugnay, at hangad na petsa at oras ng pakikipanayam (una hanggang pangatlong pagpipilian).

0***-***-*** *Numero ng telepono ng tanggapan ng industrial health

E-mail : *****@*****.com *Tutugon sa iyong mensahe sa loob ng mga 3 araw

Oras ng pagtanggap sa telepono: Lunes~Biyernes 10 : 00~12 : 00 / 13 : 00~17 : 00

*Gayunpaman, sa kaso ng e-mail, makukumpleto ang aplikasyon pagkatapos mong sumagot at sumang-ayon sa panukalang petsa.

- ② Bukod dito, mangyaring unawain na kung hinahangad mo ito at nag-aaplay ka para sa pakikipanayam sa industrial physician na nakasulat sa itaas, ipapaalam ng industrial physician sa in-charge ng human resources and personnel management ang impormasyon na ikaw ay "sakop sa mga taong makakuha ng patnubay sa pamamagitan ng pakikipanayam" alinsunod sa regulasyon ng Industrial Safety and Health Act at resolusyon ng Komite ng Kalusugan sa iyong lugar na pinagtatrabahuhan.

Gayunpaman, huwag mag-alala dahil ang mga nilalaman ng panayam ay siguradong mananatiling kompidensyal hangga't hindi mo pinapahintulot na ibunyag ito.

*** Kung hindi ka sumasang-ayon sa abiso ng resulta ng stress check sa kumpanya ngunit nais mong magkaroon ng pakikipanayam , mangyaring mag-aplay sa ugnayan ng aplikasyon na nakasulat sa itaas bilang karaniwang konsulta sa kalusugan.**

Sa kasong ito, isasagawa ang normal na pakikipanayam sa industrial physician o public health nurse nang walang kinalaman sa resulta ng stress check. Ang public health nurse at ang industrial physician lamang ang magbabahagi ng impormasyon. Mangyaring gamitin ito nang may kumpiyansa.

⇒ Kung mayroon kang anumang alalahanin o bagay na gustong ikonsulta, tutugon kami sa iyo.

[Tungkol sa pamamahala ng personal na impormasyon]

Ang patnubay sa pamamagitan ng pakikipanayam na ito ay inilaan upang makatulong sa pagpapatupad ng mga hakbang sa pagtatrabaho at gayundin para sa obligasyon ng kumpanya na isaalang-alang ang kaligtasan (iba't ibang konsiderasyon upang protektahan ang kaligtasan at kalusugan ng bawat empleyado). Luulat ang resulta ng patnubay sa pamamagitan ng pakikipanayam (kung maaari kang magtrabaho nang normal, kung kailangan mo ng limitasyon sa trabaho, kung kailangan mo ng pahinga) sa human resources, boss sa iyong pinagtatrabahuhan, atbp. Bilang karagdagan, maaari ring magbigay ang industrial physician (in-charge na doktor sa pakikipanayam) ng kanyang opinyon at payo sa kumpanya ayon sa napagpasyahan niyang kinakailangang saklaw.

Bukod dito, pananatilihing kompidensyal ang mga nilalaman ng panayam na narinig ng industrial physician at public health nurse maliban na lang kung nahusgahan na mayroong napipintong panganib o krisis sa kaligtasan, kalusugan, o buhay ng sinuri.

Ang panlabas na tanggapan ng konsultasyon ay panghahawakan alinsunod sa privacy policy ng kinauukulang institusyon.

औद्योगिक चिकित्सकको तर्फबाट सूचना

नमस्ते। ○○ कम्पनी △△ व्यापार स्थलको औद्योगिक चिकित्सक _____ हुँ।

□सपालिको तनाव जाँचको नतिजामा तपाईंको तनाव उच्च देखिएकाले व्यक्तिगत रूपमा सूचित गर्दै छु। (व्यक्तिगत तनाव जाँचको नतिजाको बारेमा छुट्टै Web मा □थवा नतिजा रिपोर्टमा निश्चित गर्नुहोस्)

तनाव जाँच गरेको बेला र त्यसको १ महिना जति □गाडिको □वस्था जाँचको नतिजामा खुलेको हुनुपर्छ र त्यो नतिजा □नुसार तपाईंको तनाव सन्तुलन ठीक नहुने सम्भावना □एकोमा म चिन्तित छु।

□हिले तपाईंको मानसिक र शारीरिक □वस्था कस्तो छ? □दि तपाईं कुनै शारीरिक समस्या वा तनाव □एको आफै महसुस गर्नुहुन्छ □ने तल उल्लेख गरिएको □वधिमा कुनै दिन "तनाव जाँचमा आधारित औद्योगिक चिकित्सकसँग परामर्श" लिन तपाईंलाई कडा सुझाव दिन्छु।

त्यस सम□मा □सपालिको तनाव जाँचको व्यक्तिगत नतिजाको छापिएको प्रति दिनका साथै त्यसको व्याख्या पनि गर्नेछु।

< परामर्श कोठा खुल्ने तालिका >

① * *महिना* *तारिख (* *) ② * *महिना* *तारिख (* *) ③ * *महिना* *तारिख (* *)

④ * *महिना* *तारिख (* *) ⑤ * *महिना* *तारिख (* *)

< परामर्श सुरु हुने समय > पहिलो पटकको परामर्श सम□ * * मिनेटसम्म योजना गरेको छु।

A) 15 : 00 B) 15 : 30 C) 16 : 00 D) 16 : 30

< परामर्श आवेदन विधि र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू > * नोट: आवेदन लिइने □वधि * *महिना* *तारिख (* *) ~ * *महिना* *तारिख (* *)

① निम्न फोन नम्बर □थवा E-mail मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

विषय□ ("तनाव जाँच पछि लिने परामर्शको आवेदन" □नी खुलाएर □त्रुहोस् वा लेख्नुहोस्), कर्मचारी नम्बर, नाम, आबद्ध वि□ग वा शाखाको नाम, सम्पर्क जानकारी, परामर्श लिन चाहने मिति र समय□ (पहिलो छनोटदेखि तेस्रो छनोटसम्म)-को जानकारी दिनुहोस्।

0***-***-**** * □ो औद्योगिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जिम्मेवार वि□गको फोन नम्बर हो

ई-मेल : *****.*****@*****.com * लग□ग ३ दिन □ित्र जवाफ दिइनेछ

टेलिफोन रिसेप्सन समय□: सोमबार~शुक्रबार 10:00~12:00, 13:00~17:00

* ई-मेलमा आवेदन दिनु□□ो □ने, तपाईंले पाउने जवाफको ई-मेलमा लेखिएको मितिसँग सहमति तपाईंबाट लिएपछि आवेदन पूरा हुनेछ।

② माथि उल्लिखित औद्योगिक चिकित्सकसँग परामर्शको लागि तपाईं स्व□मले इच्छा गरेर आवेदन दिनु□□ो □ने औद्योगिक सुरक्षा र स्वास्थ्य ऐनको नि□म तथा व्यापार स्थलको स्वास्थ्य र स्वच्छता समितिले निधो गरेको विवरण □नुसार तपाईं "परामर्श-मार्गदर्शन लिनै व्यक्ति" हुनुहुन्छ □त्रे जानकारी औद्योगिक चिकित्सकद्वारा कर्मचारी तथा श्रम सम्बन्धी जिम्मेवार कर्मचारीलाई प्रदान गरिने कुरा बुझिराख्नुहुन □नुरोध गर्छु।
□द्यपि तपाईंको मन्जुरी बिना परामर्शको विवरण निश्चित रूपमा गोप्य राखिने हुनाले कृप□ा ढुक्क हुनुहोस्।

* **तपाईं तनाव जाँचको नतिजा कम्पनीलाई सूचित गराउने कुरासँग सहमत हुनुहुन्न तर परामर्श लिन चाहनुहुन्छ भने उक्त आवेदन सम्पर्कमा सामान्य स्वास्थ्य परामर्श लिनको लागि भनेर आवेदन दिनुहोस्।**
यस्तो □वस्थामा तनाव जाँचको नतिजा जस्तोसुकै भएपनि सामान्य जस्तै सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स आदि □थवा औद्योगिक चिकित्सकसँग परामर्श लिइनेछ। त्यसैगरी सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स र औद्योगिक चिकित्सकले मात्र परामर्शको जानकारी साझा गर्नेछन्। ढुक्क भएर प्रयोग गर्नुहोस्।
⇒ तपाईंलाई चिन्ता लाग्ने वा परामर्श गर्ने कुनै कुरा छ □ने आवश्यक मदत दिइनेछ।

[व्यक्तिगत जानकारी व्यवस्थापनबार]

□ो परामर्श-मार्गदर्शन रोजगार सम्बन्धी एउटा वैधानिक उपा□ हो र कम्पनीको सुरक्षा प्रदान गर्ने दा□ित्व (प्रत्येक कर्मचारीको सुरक्षा र स्वास्थ्यको रक्षा गर्न राखिने वि□ित्र सरोकार)-को कार□ान्व□नमा मदत मिलोस् □नेर गरिने प्रबन्ध हो। परामर्श-मार्गदर्शनको नतिजा (सामान्य काम गर्न सम्भव, काममा प्रतिबन्ध आवश्यक, बिदा लिन आवश्यक) को बारेमा कर्मचारी वि□ग र आबद्ध कार□स्थलको हाकिम आदिलाई रिपोर्ट दिइनेछ। साथै औद्योगिक चिकित्सक (परामर्श दिएको चिकित्सक)-ले आवश्यक छ □नी निर्ण□ गरेको हदसम्मको रा□ □थवा सल्लाह-मार्गदर्शन आदि कम्पनीलाई दिन सक्नेछ।

□नि औद्योगिक चिकित्सक र सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सहरूसँग गरिएको परामर्शमा सुनेका विवरणहरूको सन्दर्भमा, परामर्श लिएको व्यक्तिको सुरक्षा, स्वास्थ्य वा जीवनमा कुनै आसन्न खतरा वा संकट आउन लागेको छ □नी निर्धारण गरिने □वस्थामा बाहेक त्यसलाई गोप्य राखिनेछ।

बाहिरी परामर्श डेस्कमा त्यस संस्थाको गोपनी□ता नीति □नुसार व्यक्तिगत जानकारी प्रबन्धन गरिनेछ।

اطلاعیه از طرف پزشک طب کار

سلام. من _____ پزشک طب کار واحد △△ شرکت سهامی ○ ○ هستم. بدینوسیله به اطلاع می‌رساند که نتایج تست استرس حاکی از بالا بودن سطح استرس شماست. (برای آگاهی از نتایج تست استرس خود لطفاً به Web یا به گزارش نتایج مراجعه کنید)

با در نظر داشتن این موضوع که تست استرس نشان دهنده وضعیت شما به هنگام انجام تست و تقریباً تا یک ماه قبل از آن است، این احتمال وجود دارد که سطح استرس شما از بالانس مناسبی برخوردار نباشد، و این موضوع نگران‌کننده است.

وضعیت روحی و جسمی فعلی شما چگونه است؟ اگر خودتان هم متوجه هر گونه ناخوشی یا استرس در درون خود هستید، به شما شدیداً توصیه می‌کنم که در یکی از تاریخ‌های زیر "مصاحبه با پزشک طب کار بر اساس تست استرس" را انجام دهید.

هنگام مصاحبه، نتایج تست استرس شما را پرینت گرفته و مجدداً توضیحاتی را ارائه خواهیم کرد.

<برنامه شروع به کار اتاق مصاحبه>

- ① ماه روز () ② ماه روز () ③ ماه روز () ④ ماه روز () ⑤ ماه روز ()
- زمان شروع مصاحبه: برای اولین مصاحبه 25 دقیقه در نظر گرفته شده است.
- A) 15 : 00 B) 15 : 30 C) 16 : 00 D) 16 : 30
- روش درخواست مصاحبه و نکات قابل توجه: * توجه: بازه پذیرش از ماه روز () تا ماه روز () می‌باشد.
- ① لطفاً با شماره تلفن یا E-mail زیر تماس بگیرید.

لطفاً موضوع تماس خود (در تلفن یا ایمیل اشاره کنید که درباره "درخواست مصاحبه بعد از انجام تست استرس" تماس می‌گیرید)، و همچنین شماره پرسنلی، نام و نام خانوادگی، بخش کاری خود، اطلاعات تماس، تاریخ و زمان مدنظر برای مصاحبه (از اولویت اول تا سوم) را به ما اطلاع دهید.

0 *** - *** - **** * این شماره تلفن بخش رسیدگی به بهداشت صنعتی است.

E-mail : *****@****.com

* تقریباً در عرض 3 روز به شما پاسخ می‌دهیم

ساعات پذیرش تلفنی: دوشنبه تا جمعه 10:00 تا 12:00 ، 13:00 تا 17:00

* اما در صورتی که از طریق ایمیل تماس بگیرید، فرآیند درخواست مصاحبه، بعد از اعلام موافقت شما با روز پیشنهادی برای مصاحبه، تکمیل می‌شود.

② لازم به ذکر است در فرآیند مصاحبه با پزشک طب کار به شرح فوق، اگر درخواست مصاحبه از طرف خود شخص باشد طبق مفاد قانون ایمنی و بهداشت کار و همچنین آیین‌نامه‌های مصوب کمیته بهداشت واحدهای صنعتی، این موضوع که شما جزء افراد مشمول مصاحبه و مشاوره هستید از طرف پزشک طب کار به اطلاع مسئول امور پرسنل خواهد رسید.

اما اطمینان داشته باشید که محتویات مصاحبه کاملاً محرمانه خواهد ماند مگر در مواردی که خودتان رضایت دهید.

* اگر با اطلاع رسانی نتیجه تست استرس به شرکت موافق نیستید اما مایل به انجام مصاحبه می‌باشید، لطفاً این موضوع را به عنوان یک درخواست مشاوره عمومی سلامت از طریق روش درخواست فوق اعلام کنید.

در این صورت، صرف نظر از نتیجه تست استرس، مصاحبه با رویه معمول توسط مسئول بهداشت عمومی یا پزشک طب کار انجام خواهد شد و فقط مسئول بهداشت عمومی و پزشک طب کار از محتوای مصاحبه خبردار خواهند شد پس با اطمینان خاطر از این روش استفاده کنید

اگر نگرانی خاصی دارید یا نیازمند مشاوره هستید، به شما کمک می‌کنیم.

[نحوه مدیریت اطلاعات شخصی]

این راهنمای مصاحبه به منظور کمک برای اتخاذ تدابیر لازم مرتبط با اشتغال و متعاقباً اجرای تعهدات شرکتها در زمینه ایمنی (ملاحظات مختلف با هدف حفظ ایمنی و سلامت تک تک کارکنان) تدوین شده است. نتایج مصاحبه‌ها و مشاوره‌ها (اینکه امکان اشتغال عادی فراهم است یا نه، نیازی به ایجاد محدودیت در نوع کار است یا نه، نیاز به تعطیلی کار است یا نه) به کارگزینی یا سرپرست بخش گزارش داده می‌شود. همچنین امکان دارد که پزشک طب کار (پزشک مسئول مصاحبه) به تشخیص خود و خطاب به شرکت، نظرات و راهنمایی‌های لازم را ارائه دهد.

شایان ذکر است، محتوای صحبت‌هایی که در طی مصاحبه پزشک طب کار یا مسئول بهداشت عمومی مطرح می‌شود به صورت محرمانه باقی خواهد ماند؛ مگر در مواردی که خطر یا بحرانی، ایمنی، سلامتی یا جان فرد مصاحبه‌شونده را تهدید کند.

در مورد موسسات مشاوره برون شرکتی، سیاست حفظ حریم خصوصی موسسه مربوطه اعمال می‌شود.

Aviso do Médico do Trabalho

Boa tarde. Sou o médico do trabalho _____ da empresa ○○, do local de trabalho △△.

O resultado do teste de estresse, constatou que o seu nível de estresse é alto, portanto, entramos em contato com você. (Para resultado individual, cheque na Web ou no relatório de resultados).

O resultado do teste reflete o período entre o momento da sua realização e um mês anterior a ele. E, estamos preocupados pela possibilidade do seu equilíbrio de estresse estar fora de ordem.

Como está a sua atual condição física e mental? Caso esteja consciente da existência de uma alteração ou estresse, recomendamos fortemente a “entrevista com o médico do trabalho baseado no teste de estresse”, em alguma data abaixo.

Na ocasião, também apresentaremos e explicaremos o resultado individual do teste de estresse em material impresso.

<Agenda de abertura da sala de entrevista >

- ① **mês** **dia** (***) ② **mês** **dia** (***) ③ **mês** **dia** (***)
 ④ **mês** **dia** (***) ⑤ **mês** **dia** (***)

<Horário de início da entrevista > O tempo da primeira entrevista está programado para ser de até ** minutos.

- A) 15 : 00 B) 15 : 30 C) 16 : 00 D) 16 : 30

<Forma de solicitação da entrevista e pontos importantes > ※Nota: Período de recebimento da solicitação: **dia ** mês (***) – ** dia ** mês (***)

- ① Solicitamos o seu contato através do telefone abaixo ou E-mail.

Assunto (comunique e preencha a “solicitação de entrevista após teste de estresse”). Informe o número do funcionário, nome, departamento ao qual pertence, contato, data e hora desejada da entrevista (primeira à terceira opção).

0*-***-****** ※ Telefone do departamento encarregado pela saúde ocupacional

E-mail : ***.****@****.com** ※ Entraremos em contato dentro de 3 dias aproximadamente.

Horário de atendimento telefone: de segunda a sexta-feira 10 : 00~12 : 00 • 13 : 00~17 : 00

※ No caso de e-mail, a inscrição será confirmada somente após o solicitante concordar com a data da entrevista.

- ② Caso se inscreva para a entrevista por sua própria decisão com o médico do trabalho citado no texto acima, de acordo com as disposições da lei de Segurança e Saúde Industrial e pontos deliberados pelo Comitê de Saúde do local do seu trabalho, o médico do trabalho informará ao encarregado de recursos humanos e trabalho da empresa de que você é “solicitante da entrevista e orientação”. Solicitamos a sua compreensão. No entanto, tenha certeza de que o teor da entrevista será mantido em sigilo com segurança, e não será divulgado sem o consentimento do entrevistado.

※ Caso não concorde com o envio da informação do resultado do seu teste de estresse para a empresa, mas mesmo assim desejar passar pela entrevista, faça a requisição na solicitação de entrevista acima como consulta geral de saúde.

Neste caso, independentemente do resultado do teste de estresse, a entrevista será conduzida por um enfermeiro de saúde pública ou um médico do trabalho, como de costume, e apenas estes dois profissionais compartilharão as informações. Não tenha receio em utilizar este serviço.

⇒ Favor entrar em contato caso tenha alguma dúvida ou queira consultar algum item.

【Sobre a gestão de informações pessoais】

O objetivo desta entrevista para orientação é ajudar a cumprir as medidas trabalhistas e, por extensão, as obrigações da empresa com o cuidado pela segurança dos funcionários (cuidados variados para proteger a segurança e a saúde de cada um). O resultado da entrevista para orientação (sem restrição para trabalho normal, exigência de restrições de trabalho, exigência de licença) serão informados ao RH / chefe do local de trabalho ao qual pertence o funcionário. Também, em alguns casos, se o médico do trabalho (médico encarregado pela entrevista) considerar necessário, poderá apresentar à empresa opiniões, conselhos e orientações, etc. Além disso, o teor da entrevista com médico do trabalho e enfermeiro de saúde pública será mantida em sigilo, a menos que se considere uma ameaça à segurança e saúde, perigo ou risco iminente do entrevistado. Nos canais de atendimento externos à empresa, a informação será tratada conforme a política de privacidade daquela instituição.

အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံမှကြေငြာလွှာ

မင်္ဂလာပါ။ ○○ ကုမ္ပဏီလီမိတက် △△ ရုံး အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ဖြစ်သော _____ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအကြိမ်လုပ်ဆောင်သောစိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှု၏သင်၏ရလဒ်သည်စိတ်ဖိစီးမှုဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးမားနေသည့်ဟူသောရလဒ်ဖြစ်ခဲ့ပါသောကြောင့်အကြောင်းကြားခြင်းဖြစ်ပါသည်။(စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုရလဒ်မှာ Web သို့မဟုတ်ရလဒ်အစီရင်ခံစာဖြင့်စစ်ဆေးပေးပါ။)

စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုကိုလုပ်ဆောင်ချိန်နှင့်၎င်းကိုမလုပ်ဆောင်မီတစ်လခန့်မတိုင်မီ၏အခြေအနေကိုထင်ဟပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်ဟူသောသတ်မှတ်ချက်ဖြစ်သော်လည်း၊ သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုဟန်ချက်ညီမှုမရှိသည့်အခြေအနေဖြစ်နိုင်နေသောကြောင့်စိုးရိမ်လျှက်ရှိပါသည်။

စိတ်ပိုင်းနှင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးတို့၏လက်ရှိအခြေအနေမှာမည်သို့ရှိပါသနည်း။ အကယ်၍ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုတို့ရှိနေခြင်းကိုမိမိကိုယ်တိုင်သတိပြုမိနေပါက အောက်ဖော်ပြပါနေ့စွဲများအနက်မှတစ်ရက်တွင်စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုကိုအခြေခံသောအလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်အင်တာဗျူးကိုခံယူရန်အထူးအကြံပြုလိုပါသည်။

၎င်းကိုလုပ်ဆောင်ချိန်တွင်အကြိမ်လုပ်ဆောင်သောစိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှု၏ကိုယ်ပိုင်ရလဒ်၏မိတ္တူကိုပြသပြီးနောက်ပြခြင်းကိုလည်းထပ်မံလုပ်ဆောင်ပါမည်။

< အင်တာဗျူးအခန်းဖွင့်ထားမည့်နေ့စွဲများ >

- ① *လ* *ရက်* (* *) ② * *လ* *ရက်* (* *) ③ * *လ* *ရက်* (* *)
- ④ * *လ* *ရက်* (* *) ⑤ * *လ* *ရက်* (* *)

< အင်တာဗျူးစတင်ပြုလုပ်ချိန် > ပထမအကြိမ်မြောက်အင်တာဗျူးမှာ * * မိနစ်အထိပြုလုပ်ရန်စီစဉ်ထားပါသည်။

- A) 15 : 00 B) 15 : 30 C) 16 : 00 D) 16 : 30

< အင်တာဗျူးလျှောက်လွှာတင်ပို့ရန်သတိပြုရန်အချက်များ > * * မှတ်စု : လက်ခံချိန်ကာလ * * လ * * ရက် (* *) ~ * * လ * * ရက် (* *)

① အောက်ဖော်ပြပါဖုန်းနံပါတ် သို့မဟုတ် E-mail သို့ကျေးဇူးပြု၍ဆက်သွယ်ပေးပါ။

လိုအပ်ချက်များ(စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုပြီးနောက်အင်တာဗျူးခံယူလိုခြင်း)ဟုပြောခြင်း :

ရေးသားပေးပါ။ ဝန်ထမ်းအမှတ်အမည်၊ သင်ဆိုင်ရာအချက်အလက်နှင့်အင်တာဗျူးလုပ်ဆောင်လိုသည့်ရက်နှင့်အချိန်၊ ပထမမြောက်အဆင့်ပြေမည့်နေ့မှတတိယမြောက်အဆင့်ပြေမည့်နေ့ကိုပြောပြပေးပါ။

0***_***_**** * * အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးတာဝန်ခံဌာန၏ဖုန်းနံပါတ်ဖြစ်ပါသည်။

E-mail : *****_****@*****.com * * ၃ရက်ခန့်အတွင်းပြန်လည်ဆက်သွယ်ပေးပါမည်။

ဖုန်းလက်ခံချိန် : တနင်္လာ ~ သောကြာ 10 : 00 ~ 12 : 00 • 13 : 00 ~ 17 : 00

* * သို့သော်မေးလ်ဖြင့်လျှောက်တင်ပါက ပြန်လည်အကြောင်းကြားသောရည်မှန်းချက်ကိုသဘောတူညီချက်ရယူပြီးမှသာ လျှောက်တင်မှုပြီးဆုံးပါမည်။

② သို့သော်အထက်ဖော်ပြပါအလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်အင်တာဗျူးကိုသင်ကိုယ်တိုင်လျှောက်တင်ခဲ့ပါက လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးအကဲဥပဒေ၏ပြဌာန်းချက်များနှင့်ကျန်းမာရေးကောင်စီတွင်းသတ်မှတ်ချက်များအရသင်သည် အင်တာဗျူးကိုခံယူသင့်သူဖြစ်သည်ဟူသောအချက်အလက်ကိုအလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်ထံမှဝန်ထမ်းရေးရာအလုပ်တာဝန်ဆိုင်ရာတာဝန်ခံသို့တင်ပြမည်ဖြစ်ပါသောကြောင့်ကျေးဇူးပြု၍နားလည်သဘောပေါက်ပေးပါ။

သင်၏သဘောတူညီချက်ပြုချက်မရှိဘဲအင်တာဗျူးလုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကိုသေချာပေါက်လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားမည်ဖြစ်ပါသောကြောင့်စိတ်ချပေးပါ။

※ ကုမ္ပဏီအားစိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုရလဒ်အသိပေးမှုကိုသဘောမတူညီနိုင်သော်လည်းအင်တာဗျူးကိုလုပ်ဆောင်လိုပါကအထက်ဖော်ပြပါလျှောက်လွှာတွင်သာမန်ကျန်းမာရေးတိုင်ပင်မှုအဖြစ်လျှောက်လွှာအရင်တင်ပေးပါ။
ထိုကဲ့သို့လျှောက်လွှာတင်ခဲ့ပါကမည်ကဲ့သို့သောစိတ်ဖိစီးမှုရှိနေခြင်းအခြေအနေစစ်ဆေးမှုရလဒ်ဖြစ်ပါစေ၊သာမန်အင်တာဗျူးပြုလုပ်ပုံအတိုင်းကျန်းမာရေးသူနာပြုစသည်သို့မဟုတ်အလုပ်ခွင်ဆရာဝန်ကအင်တာဗျူးပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပြီး၊ကျန်းမာရေးသူနာပြုစသည်နှင့်အလုပ်ခွင်ဆရာဝန်တို့သာအချက်အလက်များကိုမျှဝေမည်ဖြစ်ပါသည်။စိတ်ချစွာအသုံးပြုပေးပါ။

⇒ အကယ်၍သင်တွင်စိုးရိမ်ပူပန်သောအရာနှင့်တိုင်ပင်ချင်သောအရာများရှိပါကဏ္ဍပုံတို့ကိုကူညီလုပ်ဆောင်ပေးပါမည်။

[ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍]
ဤအင်တာဗျူးသည်အလုပ်ခွင်လုပ်ဆောင်ချိန်တွင်စီမံပေးခြင်း၊ ကုမ္ပဏီ၏အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန်ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ဆောင်ရေးတာဝန်(ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်းစီ၏အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန်လုပ်ဆောင်ရမည့်အစီအမံအမျိုးမျိုး)ကိုကျေပြန်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်ပါသည်။လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်အင်တာဗျူးရလဒ်(ပုံမှန်အတိုင်းအချိန်ပြည့်လုပ်နိုင်အောင်အလုပ်ဝင်ချိန်ကန့်သတ်မှုလိုအပ်အလုပ်နားရန်လိုအပ်)ကိုဝန်ထမ်းရေးရာဌာနသက်ဆိုင်ရာအထက်လူကြီးသို့တင်ပြအကြောင်းကြားမည်ဖြစ်ပါသည်။ထို့အပြင်အလုပ်ခွင်ဆိုင်ရာဆရာဝန်(အင်တာဗျူးလုပ်ဆောင်ခဲ့သောဆရာဝန်)ထံမှလိုအပ်သည်ဟုသတ်မှတ်သည့်အတိုင်းအတာအတွင်းကုမ္ပဏီအားထင်မြင်ချက်တင်ပြခြင်းအကြောင်းကြားပေးခြင်းတို့ကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းလည်းရှိပါသည်။
ထို့အပြင်အလုပ်ခွင်ဆရာဝန် • ကျန်းမာရေးသူနာပြု၏အင်တာဗျူးဖြင့်ရရှိခဲ့သောအချက်အလက်များမှာအစစ်ဆေးမှုခံယူသူ၏အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုနှင့်ကျန်းမာရေးအသက်အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သည့်စိုးရိမ်ဖွယ်အကြောင်းအရာ • အကျပ်အတည်းပြဿနာရှိသည်ဟုသတ်မှတ်ခံရသည့်အခါမှလွဲ၍သေချာပေါက်လျှို့ဝှက်ထိန်းသိမ်းထားမည်ဖြစ်ပါသည်။
ပြင်ပတိုင်ပင်ဆွေးနွေးကောင်တာမှာမူဇန့်နှင့်သက်ဆိုင်သောအဖွဲ့အစည်း၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာအချက်အလက်များထိန်းသိမ်းရေးမူဝါဒအလိုက်ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်လိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

Aviso del médico ocupacional

Mucho gusto. Soy el médico ocupacional _____ del ámbito laboral △△ de la compañía ○○.

Me comunico con usted en forma personal ya que hemos encontrado que su nivel de estrés es alto, como resultado del control de estrés realizado en esta ocasión. (puede verificar el resultado individual por separado visitando la página Web o consultando el informe de resultados)

Aunque son condiciones del momento de realizar el control de estrés, y el reflejo del estado desde aproximadamente 1 mes inmediato anterior, estoy preocupado porque es posible que exista un desequilibrio en su estrés.

¿Cómo se siente ahora, física y mentalmente? Si tiene algún trastorno o siente que está estresado, recomiendo fuertemente que realice la "Entrevista con el médico ocupacional en base al control de estrés", en algunas de las fechas abajo indicadas.

En dicha ocasión, se le dará también el material impreso del resultado individual del control de estrés de esta oportunidad con las explicaciones pertinentes.

<Fechas de atención de la sala de entrevistas>

- ① Mes: ** Día: ** (**)
 ② Mes: ** Día: ** (**)
 ③ Mes: ** Día: ** (**)
 ④ Mes: ** Día: ** (**)
 ⑤ Mes: ** Día: ** (**)

<Hora de inicio de la entrevista> El tiempo de la primera entrevista se prevé que será de hasta ** minutos.

- A) 15 : 00 B) 15 : 30 C) 16 : 00 D) 16 : 30

<Precauciones y procedimiento de solicitud de la entrevista>

* Nota: El período de recepción es desde el Mes: ** Día: ** (**) hasta el Mes: ** Día: ** (**)

- ① Por favor, contáctese con el siguiente teléfono o por E-mail.

Mencione o coloque en el asunto ("Solicitud de entrevista posterior al control de estrés"). Incluya el número de empleado, nombre, departamento al que pertenece, datos de contacto y las fechas deseadas para la entrevista (desde la primera hasta la tercera opción).

0***_***_**** * Este es el teléfono del departamento responsable de la higiene industrial.

E-mail : *****.****@****.com * Normalmente se responderá dentro de los 3 días.

Horario de atención telefónica: de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 y de 13:00 a 17:00

* En el caso del correo electrónico, la solicitud se completará una vez que el titular responde que está de acuerdo con la fecha candidata.

- ② Si la propia persona desea y solicita la entrevista con el médico ocupacional mencionado arriba, comprenda que, de acuerdo a lo establecido en la Ley de Seguridad y Salud Laboral, así como por las resoluciones del Comité de Salud del ámbito laboral, la información de que usted es "destinatario de la entrevista y guía" será notificado desde el médico ocupacional al Encargado de Asuntos Laborales de la Oficina de Recursos Humanos. No se preocupe porque mientras usted no dé su consentimiento, el contenido de la entrevista será de absoluta confidencialidad.

* Si no está de acuerdo que el resultado del control de estrés sea notificado a la compañía, pero desea tener una entrevista, pida por una consulta de salud general en la solicitud anterior.

En dicho caso, independientemente del resultado del control de estrés, la entrevista será realizada por una enfermera de salud pública o un médico ocupacional como de costumbre, y solo la enfermera de salud pública y el médico ocupacional compartirán la información. Utilice el servicio con confianza.

⇒ Atendemos cualquier consulta sobre dudas o asuntos que le preocupan.

[Acerca de la gestión de la información personal]

Esta entrevista y guía está destinada a ayudar a cumplir con los procedimientos laborales y, por extensión, con las obligaciones de la compañía en las consideraciones de seguridad (diversas consideraciones para proteger la seguridad y la salud de todos y cada uno de los empleados). El resultado de la entrevista y guía (trabajo normal permitido, requerimiento de limitación del trabajo, requerimiento de descanso laboral) serán informados a Recursos Humanos, al superior del puesto laboral al que pertenece, etc. Además, según las circunstancias, el médico ocupacional (médico entrevistador) podrá notificar a la compañía su opinión, asesoramiento, orientación, etc., si considera que son necesarios.

Por otro lado, el contenido de lo que hayan escuchado el médico ocupacional y la enfermera de salud pública durante la entrevista, será de absoluta confidencialidad excepto cuando se considera que la seguridad, la salud o la vida del entrevistado está en peligro o riesgo inminente.

La mesa de consulta externa se manejará de acuerdo con la política de privacidad de la institución respectiva.

Pengumuman dari Dokter Kesehatan Kerja

Selamat siang, saya dokter kesehatan kerja di △△, ○○ Co., Ltd., _____.

Saya menghubungi Anda secara personal, karena hasil pemeriksaan Anda menunjukkan tingkat stres yang tinggi dalam pemeriksaan stres kali ini (untuk hasil individu, silakan mengecek situs web atau laporan hasil secara terpisah).

Saya khawatir keseimbangan stres Anda mungkin terganggu karena laporan tersebut menggambarkan kondisi dari sejak pelaksanaan pemeriksaan stres dan 1 bulan setelahnya.

Bagaimana kondisi fisik dan mental Anda saat ini? Jika Anda merasakan kondisi yang tidak baik atau stres, saya sangat merekomendasikan untuk mengikuti wawancara bersama dengan dokter kesehatan kerja industri berdasarkan pemeriksaan stres pada tanggal di bawah ini.

Pada saat itu, kami akan memberikan material cetak dan menjelaskan kembali hasil pemeriksaan stres individu kali ini.

<Jadwal Wawancara>

- ① Kamis, tanggal * bulan ** ② Senin, tanggal * bulan ** ③ Kamis, tanggal * bulan **
④ Senin, tanggal * bulan ** ⑤ Kamis, tanggal * bulan **

<Waktu Pelaksanaan Wawancara> Wawancara awal direncanakan selama 25 menit.

- A) 15 : 00 B) 15 : 30 C) 16 : 00 D) 16 : 30

<Cara Pendaftaran dan Hal yang Harus Diperhatikan> Perhatian: Waktu pendaftaran: Jumat, tanggal * bulan ** - Selasa, tanggal * bulan **

- ① Silakan menghubungi nomor telepon atau email di bawah ini.

Harap informasikan keperluan Anda (sampaikan/cantumkan "permintaan wawancara setelah pemeriksaan stres"), nomor karyawan, nama, nama afiliasi, informasi kontak, dan tanggal serta waktu wawancara yang diinginkan (pilihan pertama hingga pilihan ketiga).

0***_***_****

※ Telepon Departemen Penanggung Jawab Kesehatan Kerja

E-mail : *****@*****.com ※ kami akan menghubungi kembali dalam 3 hari

Waktu pendaftaran via telepon: Senin-Jumat 10.00-12.00 dan 13.00-17.00

※ Jika menggunakan email, pendaftaran selesai setelah yang bersangkutan menyetujui tanggal yang direkomendasikan dalam balasan.

- ② Jika Anda mendaftarkan diri untuk melaksanakan wawancara dengan dokter kesehatan kerja di atas, sesuai ketentuan Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan resolusi Komite Kesehatan di tempat kerja, dokter kesehatan kerja harus memberikan informasi bahwasanya Anda adalah “subjek wawancara” kepada penanggung jawab bagian personalia.

Akan tetapi, isi wawancara pasti dirahasiakan jika tidak ada persetujuan dari orang yang bersangkutan.

- ※ Jika Anda tidak setuju dengan pemberitahuan hasil pemeriksaan stres pada perusahaan tetapi ingin mengikuti wawancara, silakan mendaftar untuk konsultasi kesehatan umum pada kontak di atas. Dalam hal ini, Terlepas dari hasil pemeriksaan stres, dalam kondisi ini konsultasi akan dilakukan oleh perawat kesehatan masyarakat atau dokter kesehatan kerja seperti biasa, dan hanya perawat kesehatan masyarakat dan dokter industri yang akan berbagi informasi. Silakan menjalani konsultasi dengan tenang.

⇒ Kami akan memberikan tanggapan jika Anda memiliki hal yang ingin ditanyakan atau didiskusikan.

[Manajemen Informasi Pribadi]

Bimbingan wawancara ini digunakan untuk membantu dalam penempatan dan pelaksanaan kewajiban keselamatan oleh perusahaan (berbagai pertimbangan untuk melindungi keselamatan dan kesehatan setiap karyawan). Hasil bimbingan wawancara (bisa bekerja normal, membutuhkan pembatasan kerja, membutuhkan cuti) akan dilaporkan kepada bagian personalia, atasan, dan lainnya. Selain itu, dokter kesehatan kerja (pelaksana wawancara) akan memberikan pendapat, nasehat, dan lainnya kepada perusahaan sejauh lingkup yang diperlukan.

Selain itu, isi yang didengar oleh dokter industri atau perawat kesehatan masyarakat saat wawancara akan dirahasiakan kecuali jika dinilai membahayakan atau mengancam keselamatan, kesehatan, atau nyawa peserta.

Konter konsultasi eksternal akan ditangani sesuai dengan kebijakan privasi institusi yang bersangkutan.

職業性ストレス簡易調査票 (57 項目)

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

| | そ う だ | そま うあ だ | ちや がや う | ち が う |
|--|-------------|---------------|---------------|-------------|
| 1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 時間内に仕事が処理しきれない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 一生懸命働かなければならない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. かなり注意を集中する必要がある----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. からだを大変よく使う仕事だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 自分のペースで仕事ができる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 私の部署内で意見のくい違いがある----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 私の職場の雰囲気は友好的である----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 仕事の内容は自分にあっている----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 働きがいのある仕事だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

B 最近1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

| | なほ かと つん たど | と あき っど たき | し あば っし たば | ほ いと つん もど あ った |
|--------------------|----------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------|
| 1. 活気がわいてくる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 元気がいっぱいだ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 生き生きする----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 怒りを感じる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 内心腹立たしい----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. イライラしている----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. ひどく疲れた----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. へとへとだ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. だるい----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 気がはりつめている----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 不安だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 落ち着かない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|
| 13. ゆううつだ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 何をするのも面倒だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 物事に集中できない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 気分が晴れない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 仕事が手につかない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 悲しいと感じる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. めまいがする----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. 体のふしぶしが痛む----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. 頭が重かったり頭痛がする----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. 首筋や肩がこる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. 腰が痛い----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. 目が疲れる----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. 動悸や息切れがする----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. 胃腸の具合が悪い----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. 食欲がない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. 便秘や下痢をする----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. よく眠れない----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

| | | | |
|-----|-----|--------|------------------|
| 非常に | かなり | 多 少 | 全 く な い |
|-----|-----|--------|------------------|

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|
| 1. 上司----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 職場の同僚----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 配偶者、家族、友人等----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|
| 4. 上司----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 職場の同僚----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 配偶者、家族、友人等----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいいきいてくれますか？

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|
| 7. 上司----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 職場の同僚----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 配偶者、家族、友人等----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

D 満足度について

| | | | |
|--------|------------------|-----------------------|-------------|
| 満 足 | 満 ま あ 足 | 不 や 満 や 足 | 不 満 足 |
|--------|------------------|-----------------------|-------------|

| | | | | |
|------------------|---|---|---|---|
| 1. 仕事に満足だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 家庭生活に満足だ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

The Brief Job Stress Questionnaire English version

Please answer the following questions concerning your job by circling the number that best fits your situation.

| | Very much so | Moderately so | Somewhat | Not at all |
|---|--------------|---------------|----------|------------|
| 1. I have an extremely large amount of work to do----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. I can't complete work in the required time----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. I have to work as hard as I can----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. I have to pay very careful attention----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. My job is difficult in that it requires a high level of knowledge and technical skill----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. I need to be constantly thinking about work throughout the working day----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. My job requires a lot of physical work----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. I can work at my own pace----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. I can choose how and in what order to do my work----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. I can reflect my opinions on workplace policy----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. My knowledge and skills are rarely used at work----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. There are differences of opinion within my department----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. My department does not get along well with other departments----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. The atmosphere in my workplace is friendly----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. My working environment is poor (e.g. noise, lighting, temperature, ventilation)----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. This job suits me well----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. My job is worth doing----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

Please answer the following questions concerning your health during the past month by circling the number that best fits your situation.

| | Almost never | Sometimes | Often | Almost always |
|--|--------------|-----------|-------|---------------|
| 18. I have been very active----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. I have been full of energy----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. I have been lively----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. I have felt angry----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. I have been inwardly annoyed or aggravated----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. I have felt irritable----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. I have felt extremely tired----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. I have felt exhausted----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. I have felt weary or listless----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. I have felt tense----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. I have felt worried or insecure----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. I have felt restless----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. I have been depressed----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. I have thought that doing anything was a hassle----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. I have been unable to concentrate----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 33. I have felt gloomy ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. I have been unable to handle work ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. I have felt sad ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. I have felt dizzy ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. I have experienced joint pains ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. I have experienced headaches ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. I have had a stiff neck and / or shoulders ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. I have had lower back pain ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. I have had eyestrain ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. I have experienced heart palpitations or shortness of breath ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. I have experienced stomach and / or intestine problems ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. I have lost my appetite ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. I have experienced diarrhea and / or constipation ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. I haven't been able to sleep well ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

Please answer the following questions concerning people around you by circling the number that best fits your situation.

| | Extremely | Very much | Somewhat | Not at all |
|--|-----------|-----------|----------|------------|
| How freely can you talk with the following people? | | | | |
| 47. Superiors ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Co-workers ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Spouse, family, friends, etc. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

How reliable are the following people when you are troubled?

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50. Superiors ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. Co-workers ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. Spouse, family, friends, etc. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

How well will the following people listen to you when you ask for advice on personal matters?

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 53. Superiors ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54. Co-workers ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55. Spouse, family, friends, etc. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

Please answer the following questions concerning satisfaction by circling the number that best fits your situation.

| | Satisfied | Somewhat satisfied | Somewhat dissatisfied | Dissatisfied |
|--|-----------|--------------------|-----------------------|--------------|
| 56. I am satisfied with my job ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57. I am satisfied with my family life ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

职业性压力简易调查问卷（57 项）

1 是 2 大概是 3 不全是 4 不是

A 在下列问题中，请在最符合您工作情况的选项上画圈。

- | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| 1. 必须做大量的工作 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 不能按时完成工作 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 不得不拼命工作 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 工作时需要高度集中注意力 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 工作艰巨并且需要高度的知识和技术 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 上班时工作的事情片刻都不能离开脑海 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 需要消耗大量体力的工作 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 自己可以掌握工作的进度 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 自己可以决定工作内容的顺序和工作方法 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 自己的意见在单位的工作方针中能够得到反映 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 自己具备的技能和知识很少能在工作中发挥 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 自己所在的工作部门内存在意见分歧 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 自己所在的工作部门和其他的工作部门有不合的地方 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 单位的工作氛围友好 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 单位的工作环境（噪音、照明、温度、换气等）不好 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 工作内容适合自己 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 从事的工作有意义 | 1 | 2 | 3 | 4 |

B 请问您最近一个月的下列状况，请在最符合的状况的选项上画圈。

| | 1 几乎没有 | 2 偶尔有 | 3 经常有 | 4 几乎总有 |
|----------------|--------|-------|-------|--------|
| 1. 感到精神饱满 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 浑身充满活力 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 生气勃勃 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 感到愤怒 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 心里生闷气 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 情绪烦躁 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 十分疲劳 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 精疲力尽 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 疲惫乏力 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 精神一直处于紧张状态 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 感到不安 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 静不下心来 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 感到忧郁 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 做什么事都嫌麻烦 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 对事对物无法集中精力 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 心情不愉快 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 无法着手工作 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 感到悲伤 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. 感到头晕眼花 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. 全身各处关节疼痛 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. 感到头重头痛 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. 颈部或肩部有僵硬感 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|------------|---|---|---|---|
| 23. 感到腰痛 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. 感到眼睛疲劳 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. 有心悸或气短 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. 胃肠不适 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. 没有食欲 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. 有便秘或腹泻 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. 睡眠不好 | 1 | 2 | 3 | 4 |

C 在您周围的人员中，请在您认为最适合的选项上画圈。

1 非常可以 2 相当可以 3 多少可以 4 完全不可以

您可以与下列人员进行随意交谈吗？

| | | | | |
|--------------|---|---|---|---|
| 1. 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 同事 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 配偶、家人、朋友等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

您遇到困难时、下列人员是否可以信赖？

| | | | | |
|--------------|---|---|---|---|
| 4. 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 同事 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 配偶、家人、朋友等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

因个人的问题需要咨询时，下列人员是否可以与之商量？

| | | | | |
|--------------|---|---|---|---|
| 7. 上司 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 同事 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 配偶、家人、朋友等 | 1 | 2 | 3 | 4 |

D 有关满足度

| | 1 满足 | 2 还算满足 | 3 稍有不满足 | 4 不满足 |
|--------------|------|--------|---------|-------|
| 1. 对工作感到满足 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 对家庭生活感到满足 | 1 | 2 | 3 | 4 |

PHIẾU KHẢO SÁT ĐƠN GIẢN VỀ CĂNG THẲNG NGHỀ NGHIỆP

| A. Xin hỏi về công việc của bạn. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất. | | | | |
|---|-------------|--------------------|----------------------|---------------|
| | Đúng vậy | Gần đúng vậy | Không đúng lắm | Không đúng |
| 1. Có rất nhiều công việc phải làm..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Không xử lý hết công việc trong thời gian hạn định..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Phải làm việc chăm chỉ nhất có thể..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Cần phải hết sức tập trung chú ý | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Công việc khó cần phải có kiến thức và trình độ kỹ thuật cao..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Trong thời gian làm việc, lúc nào cũng phải suy nghĩ về công việc.... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Là công việc phải hoạt động thể lực rất vất vả..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Có thể làm việc theo tốc độ của bản thân..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Có thể tự quyết định thứ tự và cách làm việc theo ý mình..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Có thể phản ánh ý kiến của bản thân về chính sách công việc của nơi làm việc..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Kỹ năng và kiến thức của bản thân ít được sử dụng vào công việc..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Trong bộ phận của tôi có sự bất đồng ý kiến..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Bộ phận của tôi và bộ phận khác không hợp nhau lắm | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Bầu không khí tại nơi làm việc của tôi thì thân thiện..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Môi trường tại nơi làm việc của tôi (tiếng ồn, đèn chiếu sáng, nhiệt độ, thông khí v.v...) không tốt..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Nội dung công việc khá phù hợp với bản thân..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Là công việc đáng để làm | 1 | 2 | 3 | 4 |

B. Xin hỏi về tình trạng của bạn trong 1 tháng gần đây. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.

| | Hầu như không có | Thỉnh thoảng có | Thường xuyên có | Hầu như lúc nào cũng có |
|--|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
| 1. Hoạt bát, sôi nổi..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Khỏe mạnh tràn trề..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Tràn đầy sức sống..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Cảm thấy tức giận..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Bực bội trong lòng..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Cáu gắt..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Cực kỳ mệt mỏi..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Kiệt sức..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Uể oải..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Cảm thấy căng thẳng..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Bất an..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Bồn chồn lo lắng không yên..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. U uất, chán nản..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Làm gì cũng thấy phiền phức..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Không thể tập trung vào việc gì..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Tâm trạng phiền muộn..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Không tập trung vào công việc được..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Cảm thấy buồn bã..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Chóng mặt..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Đau nhức các khớp xương..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Nặng đầu, đau đầu..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Đau môi vai, cổ..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Đau thắt lưng..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Môi mắt..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Tim đập nhanh và thở dốc..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Có những vấn đề về dạ dày, đường ruột..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Chán ăn..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Bị táo bón và/hoặc tiêu chảy..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Ngủ không ngon giấc..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

C. Xin hỏi về những người xung quanh bạn. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.

| | Rất nhiều | Khá nhiều | Ít | Hoàn toàn không |
|--|--------------|--------------|----|-----------------------|
| Bạn có thể nói chuyện thoải mái với những người sau đây ở mức độ nào ? | | | | |
| 1. Cấp trên..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Đồng nghiệp tại nơi làm việc..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Lúc gặp khó khăn, bạn có thể tin cậy những người sau đây ở mức độ nào? | | | | |
| 4. Cấp trên..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Đồng nghiệp tại nơi làm việc..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Khi bạn trao đổi về các vấn đề của cá nhân mình, những người sau đây lắng nghe bạn ở mức độ nào? | | | | |
| 7. Cấp trên..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Đồng nghiệp tại nơi làm việc..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

D. Về mức độ hài lòng

| | Hài lòng | Khá hài lòng | Hơi bất mãn | Bất mãn |
|---|----------|-----------------|----------------|---------|
| 1. Hài lòng với công việc..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Hài lòng với cuộc sống gia đình..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

Simpleng palatanungan para sa Stress na mula sa Trabaho (57 Item)

A. Ang mga sumusunod ay tungkol sa inyong trabaho. Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo.

| | Oo | Medyo oo | Hindi masyado | Hindi |
|--|----|----------|---------------|-------|
| 1. Napakarami kong trabahong kailangang gawin | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Hindi ko natatapos ang trabaho sa loob ng nakatakdang oras | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Kailangan kong magtrabaho nang maigi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Kinakailangang talagang magtuon ako ng pansin | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Mahirap ito na trabaho na nangangailangan ng mataas na antas ng kaalaman at teknolohiya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Kailangan palaging mag-isip tungkol sa trabaho sa mga oras ng trabaho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ito ay isang trabahong masyadong ginagamit ang katawan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Maaari akong magtrabaho sa sarili kong bilis | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Posible kong pasyahan sa aking sarili ang pagkakasunud-sunod at paraan sa pagsagawa ng trabaho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Maaari kong sabihin ang sarili kong opinion tungkol sa mga patakaran sa trabaho sa lugar na pinagtatrabahuhan ko | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Kaunti lang ang gamit ng aking kasanayan at kaalaman sa aking trabaho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Mayroong salungatan ng opinyon sa loob ng aking departamento sa trabaho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Hindi nagkakasundo ang aking departamento sa mga ibang departamento ng kompanya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Palakaibigan at mababait ang mga tao sa lugar na pinagtatrabahunah ko | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Hindi mabuti ang kapaligiran sa trabaho (ingay, liwanag, temperatura, bentilasyon, atbp.) ng lugar na pinagtatrabahuhan ko | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Angkop sa akin ang mga pinagagawa sa akin sa trabaho ko | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Nagbibigay kasiyahan sa akin ang trabahong ito | 1 | 2 | 3 | 4 |

B. Ang mga sumusunod ay tungkol sa iyong kondisyon sa kamakailang 1 buwan.

Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo.

| | Halos wala | Mayroon paminsan- minsang | Madalas mayroon | Mayroon halos palagi |
|---|---------------|---------------------------------|--------------------|----------------------------|
| 1. Maliksi ang aking pakiramdam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Puno ako ng sigla | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Pakiramdam ko na puno ako sa buhay | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Nakaramdamako ng galit | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. May galit sa akin kalooban | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Naiirita ako | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Labis ang nararamdaman kong pagod | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Hapong -hapo ako | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Matamlay | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Masyadong tensyonado ang aking isip | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Balisa ako | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Hindi ako mapakali | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. May deperesyon ako | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ang lahat ng bagay na ginagawa ko ay magulo at nakaka-abala sa akin | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Hindi ako makapagtuon ng pansin sa mga bagay-bagay | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Nalulumbay ako | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Hindi ako makapagtuon ng pansin sa aking trabaho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Nakaramdam ako ng pagkalungkot | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Nakaramdam ako ng pagkahilo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. May pananakit sa aking mga kasukasuan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Mabigat at masakit ang aking ulo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Naninigas ang aking leeg at balikat | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Masakit ang aking likod | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Pagod ang aking mga mata | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. May palpitasyon ako at kinakapos ang aking hininga | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Masama ang kondisyon ng aking tiyan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Wala akong ganang kumain | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. May pagtitibi o pagtatae ako | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Hindi sapat ang aking tulog | 1 | 2 | 3 | 4 |

C Ang mga sumusunod ay tungkol sa mga taong nakapaligid sa iyo.

Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo

| | Labis | Medyo | Hindi masyado | Hndi talaga |
|---|-------|-------|---------------|-------------|
| Gaano kadali para sa iyo na makipag-usap sa sumusunod na mga tao? | | | | |
| 1. Amo o Manager | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Mga kasamahan sa trabaho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Asawa, pamilya, kamag-anak, kaibigan, atbp | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kapag may problema ka, makakaasa ka ba ng tulong mula sa sumusunod? | | | | |
| 4. Amo o Manager | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Mga kasamahan sa trabaho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Asawa, pamilya, kamag-anak, kaibigan, atbp | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kung hihiling ka ng payo para sa iyong personal na problema, makakaasa ka bang mabigyan ng payo ng sumusunod? | | | | |
| 7. Amo o Manager | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Mga kasamahan sa trabaho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Asawa, pamilya, kamag-anak, kaibigan, atbp | 1 | 2 | 3 | 4 |

D Ang sumusunod ay tungkol sa iyong kasiyahan. Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo.

| | Nasisiyahan | Medyo nasisiyahan | Medyo hindi nasisiyahan | Hindi nasisiyahan |
|---|-------------|-------------------|-------------------------|-------------------|
| 1. Nasisiyahan ako sa aking trabaho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Nasisiyahan ako sa pamumuhay kasama ng aking pamilya | 1 | 2 | 3 | 4 |

कार्यस्थलमा हुने मानसिक तनाव सहज प्रश्नावली (57 बुँदा)

A तपाईंको कामको बारेमा प्रश्न गरिन्छ । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

| | हे | अलिअलि | अलिअलि | हेइन |
|---|----|--------|--------|------|
| 1. अत्याधिक काम गर्नु पर्छ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. समय भित्र काम सकाउन सक्दैन ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. सक्दो कठिन काम गर्नु पर्दछ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. अत्यन्त ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्ने हुन्छ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. उच्च ज्ञान तथा प्रविधिको आवश्यकता पर्ने कठिन काम हो----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. कार्यसमय भित्र हरबखत कामको बारेमा सोच्नु पर्दछ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. धेरै शारीरिक श्रम चाहिने काम हो----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. आफ्नो तरिकाले काम गर्न सकिन्छ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. कार्यविधि वा कुन काम पहिले गर्ने भनी आफैले निर्णय गर्न सकिन्छ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. कार्यालय यको कार्यनीतिमा आफ्नो विचारको प्रतिबिम्ब गर्न सकिन्छ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. काममा, आफ्नो सीप वा ज्ञानको प्रयोग कमै हुन्छ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. मेरो विभाग भित्र विचार नमिल्ने पनि छन्----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. मेरो विभाग र अन्य विभागको विचार मेल खाँदैन----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. मेरो कार्यालय को वातावरण सुमधुर छ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. मेरो कार्यालय को कार्य वातावरण (हो-हल्ला, प्रकाश, तापक्रम, वायु संचारण) राम्रो छैन----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. कार्य विषयहरू आफ्नो लागि राम्रा छन्----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. कार्यमहत्वको अनुभूति हुने कामहरू छन्----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

B हाल यो 1 महिना भित्रको तपाईंको अवस्थाको बारेमा प्रश्न गरिन्छ । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

| | पटकै छैन | कहिलेकाहीँ छ | पटकपटक छ | प्रायजसो छ |
|-----------------------------|----------|--------------|----------|------------|
| 1. उत्साह बढेर आउँछ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. फुर्तिलो छु----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. उत्साहित छु----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. क्रोधको अनुभव गर्छु----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. मन भित्र रिस उठ्छ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. चिढिएको छु----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. एकदम थकित छु----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. थकानचूर्ण छु----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. शरीर गहङ्गो हुन्छ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10. मानसिक रूपमा व्यस्त अनुभव हुन्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. मन अशान्त छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. स्थिर हुँदैन | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. दिक्क लाग्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. जे गर्न पनि जाँगर चल्दैन | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. केही गर्न खोज्दा ध्यान केन्द्रित हुँदैन | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. मन उदास रहन्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. काममा ध्यान जाँदैन | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. खिन्न अनुभव हुन्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. रँगटा लाग्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. शरीरको यताउती दुख्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. टाउको गहुङ्गो हुन्छ र टाउको दुख्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. गर्दन वा काँध साह्रो हुन्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. कम्मर दुख्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. आँखा थाक्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. मुटुको धडकन बढ्ने वा सास बढ्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. पेट खराब भइरहन्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. खाना रुचदैन | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. कब्जियत हुने वा पखाला लाग्छ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. निन्द्रा राम्रो लाग्दैन | 1 | 2 | 3 | 4 |

C तपाईँको कार्य वातावरण सम्बन्धी प्रश्न छ । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

| | एकदम धेरै | धेरै | केहीदर सम्म | पटकै छैन |
|---|-----------|------|-------------|----------|
| निम्न व्यक्ति मध्य कति जनासँग सहजका साथ कुराकानी गर्न सकिन्छ ? | | | | |
| 1. उच्च पदको व्यक्ति | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. कार्यालय का सहकर्मी | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. पति वा पत्नी, परिवारका सदस्य, साथी आदि | 1 | 2 | 3 | 4 |
| तपाईँलाई आपत् परेको बेला निम्न मध्य कति जनामा भर पर्न सकिन्छ ? | | | | |
| 4. उच्च पदको व्यक्ति | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. कार्यालय का सहकर्मी | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. पति वा पत्नी, परिवारका सदस्य, साथी आदि | 1 | 2 | 3 | 4 |
| तपाईँको व्यक्तिगत समस्याका बारेमा सल्लाह गर्दा निम्न मध्य कति जनाले सुनिदिन्छन् ? | | | | |
| 7. उच्च पदको व्यक्ति | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. कार्यालय का सहकर्मी | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. पति वा पत्नी, परिवारका सदस्य, साथी आदि | 1 | 2 | 3 | 4 |

D सन्तुष्टिको बारेमा

| | सन्तुष्ट | प्राय सन्तुष्ट | अलि असन्तुष्ट | असन्तुष्ट |
|---------------------------------------|----------|----------------|---------------|-----------|
| 1. काममा सन्तुष्ट----- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. पारिवारिक जीवनमा सन्तुष्ट छु ----- | 1 | 2 | 3 | 4 |

نسخه فارسی پرسشنامه کوتاه استرس شغلی

لطفاً با کشیدن دایره دور بهترین گزینه، به سوالات زیر در خصوص شغل‌تان پاسخ دهید.

| اصلاً | تا حدودی | بطور متوسط | خیلی زیاد | |
|-------|----------|------------|-----------|---|
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱ کارهای به شدت زیادی برای انجام دادن دارم ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲ نمی‌توانم کارهایم را در زمان خواسته شده به پایان برسانم ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ مجبورم با تمام توانم سخت کار کنم ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۴ مجبورم حواسم را خیلی جمع کنم ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۵ کار من دشوار است از این نظر که نیازمند سطح بالایی از دانش و مهارت فنی است ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۶ در طول روزهای کاری باید به طور مداوم در مورد کار فکر کنم ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۷ شغل من نیازمند فعالیت بدنی زیادی است ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۸ می‌توانم با سرعت خودم کار کنم ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۹ می‌توانم ترتیب و چگونگی انجام کارهایم را انتخاب کنم ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۰ می‌توانم نظرات خود را نسبت به قواعد محل کار منعکس کنم ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۱ آگاهی و مهارت‌های من به ندرت در محیط کار مورد استفاده قرار می‌گیرد ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۲ در بخش ما نظرات متفاوت وجود دارد ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۳ بخش ما همکاری خوبی با بخش‌های دیگر ندارد ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۴ جو محیط کار ما دوستانه است ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۵ محیط کار من ضعیف دارد (از نظر سر و صدا، نور، دما، تهویه و غیره) ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۶ این شغل مناسب من است ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۷ شغل من ارزش انجام دادن دارد ----- |

لطفاً با کشیدن دایره دور بهترین گزینه، به سوالات زیر در خصوص سلامت‌تان طی یک ماه گذشته پاسخ دهید.

| تقریباً همیشه | غالباً | گاهی | تقریباً هرگز | |
|---------------|--------|------|--------------|--|
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۸ بسیار فعال بوده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۹ پر از انرژی بوده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۰ سر زنده بوده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۱ عصبانی شده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۲ از درون رنجیده یا عصبانی شده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۳ زود رنج بوده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۴ به شدت احساس خستگی داشته‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۵ کاملاً خسته و بی‌رمق بوده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۶ احساس بی‌حالی یا کسلی کرده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۷ مشوش بوده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۸ احساس نگرانی یا ناامنی داشته‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۲۹ ناآرام و بی‌قرار بوده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳۰ افسرده بوده‌ام ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳۱ فکر می‌کردم که انجام همه کارها با دردمس همراه است ----- |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳۲ نمی‌توانستم تمرکز کنم ----- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|----|
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- احساس یأس داشته ام | ۳۳ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- قادر به انجام کارهایم نبوده ام | ۳۴ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- غمگین بوده ام | ۳۵ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- احساس سرگیجی داشته ام | ۳۶ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- درد مفصلی را تجربه کرده ام | ۳۷ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- سردرد را تجربه کرده ام | ۳۸ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- گرفتگی گردن یا شانه داشته ام | ۳۹ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- کمر درد داشتم | ۴۰ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- خستگی چشم داشته ام | ۴۱ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- تپش قلب یا تنگی نفس را تجربه کرده ام | ۴۲ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- مشکلات معده یا روده را تجربه کرده ام | ۴۳ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- اشتهایم را از دست داده ام | ۴۴ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- اسهال یا یبوست را تجربه کرده ام | ۴۵ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- نمی توانستم خوب بخوابم | ۴۶ |

لطفاً با کشیدن دایره دور بهترین گزینه، به سوالات زیر در خصوص اطرافیانتان پاسخ دهید.

| اصلاً | تأحدی | خیلی زیاد | فروق العاده | | |
|-------|-------|-----------|-------------|------------------------------------|---|
| | | | | | تا چه اندازه می توانید آزادانه با افراد زیر صحبت کنید؟ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- سرپرست ها | ۴۷ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- همکاران | ۴۸ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- همسر، خانواده، دوستان و غیره | ۴۹ |
| | | | | | هنگامی که شما دچار مشکل می شوید، افراد زیر تا چه قدر قابل اعتماد و اتکا هستند؟ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- سرپرست ها | ۵۰ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- همکاران | ۵۱ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- همسر، خانواده، دوستان و غیره | ۵۲ |
| | | | | | هنگامی که در مورد مسائل شخصیتان درخواست راهنمایی می کنید، افراد زیر به چه میزان شنونده خوبی برای شما هستند؟ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- سرپرست ها | ۵۳ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- همکاران | ۵۴ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- همسر، خانواده، دوستان و غیره | ۵۵ |

لطفاً با کشیدن دایره دور بهترین گزینه، به سوالات زیر در خصوص میزان رضایتمندیان پاسخ دهید.

| ناراضی | تأحدی نارضی | ناحدی راضی | راضی | | |
|--------|-------------|------------|------|--------------------------------------|----|
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- از شغلم راضی هستم | ۵۶ |
| ۴ | ۴ | ۲ | ۱ | ----- از زندگی خانوادگی ام راضی هستم | ۵۷ |

Questionário Simplificado de Estresse Ocupacional (57 perguntas)

A) Perguntas sobre o seu trabalho.

Assinale com ○ (círculo) no número que mais se aproxima de como você se sente.

| | | SIM | SIM em parte | NÃO em parte | NÃO |
|-----|---|-----|--------------|--------------|-----|
| 1. | Tenho que executar tarefas de quantidade excessiva | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Não consigo terminar as tarefas dentro do tempo determinado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Tenho que trabalhar com toda a dedicação | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | O meu trabalho exige muita concentração | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Minhas tarefas são difíceis e exige conhecimentos e capacidades de alto nível | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Tenho que sempre estar pensando no trabalho durante o expediente | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | O meu trabalho exige muito movimento do corpo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Tenho flexibilidade para determinar o meu ritmo de trabalho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Tenho autonomia para realizar as tarefas na ordem ou na maneira como julgo melhor | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Tenho liberdade para opinar e influenciar na política do trabalho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Poucas vezes preciso da capacidade e conhecimento que tenho para executar a minha tarefa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Há discordância de ideias entre funcionários na minha divisão | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Existe dificuldade na comunicação entre a minha divisão e as outras divisões por não se darem bem | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | O meu trabalho é de ambiente amigável | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | O ambiente do meu trabalho não é adequado (em termos de barulho, iluminação, umidade, ventilação, etc.) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Me indentifico com o conteúdo do trabalho que faço | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Meu trabalho é gratificante | 1 | 2 | 3 | 4 |

B) Perguntas sobre a sua situação. Por favor, responda tendo em mente a sua situação no último mês para responder as questões

Assinale com (círculo) no número que mais se aproxima de como você se sente.

| | | Raramente | Às Vezes | Frequentemente | Quase Sempre |
|-----|--|-----------|----------|----------------|--------------|
| 1. | Sensação de muita energia | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Sensação de estar bastante animado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Sensação de estar cheio de vida | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Sensação de raiva | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Zangado por dentro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Irritação | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Muito cansado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Desgaste físico extremo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Corpo mole | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Estar tenso | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Ansiedade | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Inquietação | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Se sentir deprimido | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Preguiça para tudo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Falta de atenção | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Falta de ânimo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Falta de concentração para trabalhar bem | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Tristeza | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Tontura | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Dor nas articulações | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Dor de cabeça ou sentir a cabeça pesada | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Dor (tensão) no pescoço ou ombro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Dor nas costas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Fadiga ocular (vista cansada) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Palpitações no coração ou falta de ar | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Distúrbios digestivos | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Falta de apetite | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Prisão de ventre ou diarreia | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Falta de sono | 1 | 2 | 3 | 4 |

C) Perguntas sobre as pessoas ao seu redor

Assinale com ○ (círculo) no número que mais se aproxima de como você se sente.

| | | Completamente | Muito | Pouco | Nada |
|---|-----------------------------------|---------------|-------|-------|------|
| Até que ponto você se sente à vontade para falar com as seguintes pessoas? | | | | | |
| 1. | Chefe | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Colega de trabalho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Cônjuge, familiares, amigos, etc. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Até que ponto você pode contar com as seguintes pessoas quando está precisando de ajuda? | | | | | |
| 4. | Chefe | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Colega de trabalho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Cônjuge, familiares, amigos, etc. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Até que ponto as seguintes pessoas prestariam atenção quando você pedir conselhos sobre o seu problema particular? | | | | | |
| 7. | Chefe | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Colega de trabalho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Cônjuge, familiares, amigos, etc. | 1 | 2 | 3 | 4 |

D) Perguntas sobre o seu nível de satisfação

| | | SATISFEITO | SATISFEITO em parte | INSATISFEITO em parte | INSATISFEITO |
|----|---|------------|---------------------|-----------------------|--------------|
| 1. | Nível de satisfação ao trabalho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Nível de satisfação com a vida familiar | 1 | 2 | 3 | 4 |

職業性ストレス簡易調査票(57項目)ミャンマー語版

လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ စိတ်ဖိစီးမှုစစ်တမ်း မေးခွန်းလွှာ (မေးခွန်းအရေအတွက် ၅၇ ခု)

(က) သင်၏လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းပါမည်။ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် အကိုက်ညီဆုံး အဖြေကို ကွင်းပိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။

| | | မှန်ပါသည် | အနည်းငယ်မှန်ပါသည် | သိပ်မမှန်ပါ | မမှန်ပါ |
|----|---|-----------|-------------------|-------------|---------|
| ၁ | အလုပ်တွေအများကြီး မလုပ်မနေရ လုပ်ရပါသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂ | သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်အတွင်း အလုပ်မပြီးနိုင်ဖြစ်နေပါသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၃ | ကျားကုတ်ကျားခဲကြီးစားပြီး မလုပ်လို့ မရပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၄ | အလွန်သတိထားပြီး အာရုံစိုက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၅ | အဆင့်မြင့်တဲ့အသိပညာနဲ့ အတတ်ပညာ လိုအပ်သော ခက်ခဲသည့်အလုပ် ဖြစ်ပါသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၆ | အလုပ်ချိန်အတွင်း အမြဲတမ်း အလုပ်အကြောင်း မတွေးဘဲမနေနိုင်ပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၇ | ကာယအား အများကြီးလိုသော အလုပ်ဖြစ်သည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၈ | မိမိအရှိန်လေးနဲ့ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ဖြစ်ပါသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၉ | ဘာပြီးဘာလုပ်မယ်၊ဘယ်လိုလုပ်မယ်ဆိုသည်မှာ မိမိဘာသာ သတ်မှတ်လုပ်ကိုင်လို့ရသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၀ | လုပ်ငန်းရည်မှန်းချက်တွေမှာ မိမိစိတ်ကူးလေးတွေ ထည့်သွင်းခွင့်ရသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၁ | မိမိတတ်မြောက်ထားတဲ့ အတတ်ပညာနဲ့အသိပညာကို အလုပ်မှာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း သိပ်မရှိပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၂ | ဌာနတွင်းမှာ သဘောထားခြင်းမတိုက်ဆိုင်ခြင်းတွေ ရှိသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၃ | မိမိဌာနနဲ့ အခြားဌာနတွေနဲ့ သိပ်အဆင်မပြေပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၄ | အလုပ်လုပ်ရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နွေးထွေး နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းပါသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၅ | လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ(အသံ၊အလင်းရောင်၊ရုယက်၊စိုထိုင်းဆ၊လေဝင်လေထွက်) က သိပ်မကောင်းပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၆ | မိမိလုပ်ရတဲ့အလုပ်မှာ မိမိနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၇ | ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |

(ခ) ပြီးခဲ့တဲ့တစ်လအတွင်း သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းပါမည်။
အကိုက်ညီဆုံး အဖြေကို ကွင်းပိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။

| | | လုံးဝမရှိ သလောက်ပါ | တစ်ခါတစ်ရံ | အတော်များများ | အမြဲတမ်းလိုလို |
|----|---|-----------------------|------------|---------------|----------------|
| ၁ | တက်ကြွနေသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂ | အားအင်အပြည့်ရှိသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၃ | လန်းဆန်းပျော်ရွှင်သည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၄ | စိတ်ဆိုးခဲ့ သည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၅ | စိတ်ထဲတွင် မကျေမနပ်ဖြစ်နေသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၆ | စိတ်ဆိုးလွယ်သည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၇ | တော်တော်ပင်ပန်းနေသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၈ | နိုးနေသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၉ | အားအင်ကုန်ခန်းနေသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၀ | စိတ်တင်းကျပ်နေသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၁ | စိုးရိမ်နေသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၂ | ဂဏမငြိမ်ဖြစ်နေသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၃ | စိတ်ဓာတ်ကျနေသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၄ | ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်မပါပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၅ | အလုပ်မှာ အာရုံစူးစိုက်လို့မရပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၆ | စိတ်မကြည်လင်ပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၇ | ပီပီပြင်ပြင် အလုပ် မလုပ်နိုင်ပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၈ | ဝမ်းနည်းနေမိသည်။။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၁၉ | မူးနောက်နောက်ဖြစ်သည်။။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂၀ | အဆစ်အမြစ်နာကျင်ကိုက်ခဲ့သည်။။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂၁ | ခေါင်းလေးလာသလိုလိုဖြစ်ကာ ခေါင်းကိုက်သည်။။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂၂ | ဇက်ကြောတက်သည်။။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂၃ | ခါးနာသည်။။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂၄ | မျက်စိညှောင်းသည်။။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂၅ | ရင်တုန်ပြီး အသက်ရှုမဝဖြစ်သည်။။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂၆ | ဗိုက်မကောင်းပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂၇ | စားချင်စိတ်မရှိပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂၈ | ဝမ်းချုပ်၊ဝမ်းပျက်တာရှိသည်။။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂၉ | နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်ပါ။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |

(ဂ) သင့်ပါတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံး အဖြေကို ကွင်းဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။

| အောက်ဖော်ပြပါ သူများနှင့် မည်မျှ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး တိုင်ပင်ဖူးပါသလဲ။ | | အမြဲတမ်း | အတော်များများ | အနည်းငယ် | တစ်ခါမှ မကြုံဖူးပါ |
|---|---|----------|---------------|----------|--------------------|
| ၁. | အထက်အရာရှိ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂. | လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၃. | အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်ဖြင့် | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ပြဿနာတစ်ခုခုကြုံလျှင် မည်မျှ အားကိုးရပါသလဲ။ | | | | | |
| ၄. | အထက်အရာရှိ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၅. | လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၆. | အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်ဖြင့် | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာများ ဆွေးနွေးလျှင် မည်မျှ နားထောင် ပေးပါသလဲ။ | | | | | |
| ၇. | အထက်အရာရှိ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၈. | လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၉. | အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်ဖြင့် | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |

(ဃ) အားရကျေနပ်မှု

| | | ကျေနပ်ပါသည် | အနည်းငယ် ကျေနပ်ပါသည် | သိပ်မ ကျေနပ်ပါ | မကျေနပ်ပါ |
|---|---------------------------------------|-------------|----------------------|----------------|-----------|
| ၁ | လုပ်ငန်းခွင်အပေါ် ကျေနပ်မှု ရှိပါသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |
| ၂ | မိသားစုဘဝအပေါ် ကျေနပ်မှု ရှိပါသည်။ | ၁ | ၂ | ၃ | ၄ |

Formulario de encuesta simple sobre estrés ocupacional (57 ítems)

A. Son las preguntas sobre su trabajo. Por favor marque con un círculo la más apropiada

| | Si | Algo así | No mucho | No |
|---|----|----------|----------|----|
| 1. Tengo que hacer demasiado trabajo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. No puedo terminar mi trabajo dentro de un horario | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Tengo que trabajar con mucha intensidad | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Se necesita poner mucha concentración | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Es un trabajo difícil que se requiere alto grado de conocimientos y técnicas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Debo de pensar en el trabajo todo el tiempo durante el trabajo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Es un trabajo que requiere mucho trabajo físico | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Puedo trabajar a mi propio ritmo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Puedo tomar decisiones en cuanto al orden y la manera de trabajar | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. En mi oficina puedo expresar mi opinión sobre la política de trabajo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Mis conocimientos y habilidades rara vez se utilizan en el trabajo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Existen discrepancia de opiniones dentro del departamento de trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Mi departamento y otros departamentos de la oficina no se llevan bien. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. El ambiente de trabajo es amistoso | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Mi entorno de trabajo no es bueno (por ejemplo, ruido, iluminación, temperatura, ventilación) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. El contenido del trabajo encaja bien conmigo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Es un trabajo que vale la pena. | 1 | 2 | 3 | 4 |

B. Sobre las preguntas de su condición en el último mes, favor de marcar con un círculo la más apropiada.

| | Casi nunca | A veces | Frecuentemente | Casi siempre |
|------------------------------|------------|---------|----------------|--------------|
| 1. Me siento con mucho ánimo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Estoy lleno de energía | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 3. Me siento con vida | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Me siento enojado/a | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Me siento frustrado/a por dentro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Estoy irritado/a | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Siento un cansancio terrible. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Me siento agotado/a | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Me siento con pereza | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Me siento con desasosiego | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Me siento preocupada/o | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Me siento inquieto/a | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Me siento melancólico/a | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Siento pereza en hacer cualquier cosa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. No puedo concentrarme en las cosas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. No me siento alegre. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Me siento lleno de cosas en la mente que no puedo trabajar | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Me siento triste | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Siento náuseas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Me duele todas las partes del cuerpo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Siento la cabeza pesada y/o me duele la cabeza. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Siento duro el cuello y/o la espalda | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Me duele la espalda inferior | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Tengo la vista cansada | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Siento palpitaciones y dificultad para respirar | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Me siento mal del estómago y/o intestino | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. No tengo apetito | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Tengo estreñimiento y/o diarrea | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. No puedo dormir bien | 1 | 2 | 3 | 4 |

C Son preguntas sobre las personas que lo rodean. Por favor marque con un círculo el más apropiado.

| | | | | |
|--|-----------|----------|---------|------------------|
| | Muchísimo | Bastante | Un poco | Nada en absoluto |
| ¿Con cuanta libertad pueden hablar con las | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| siguientes personas? | | | | |
| 1. Jefe | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Colega de trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Cónyuge, familia, amigos, etc. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Cuando está con problemas, ¿Qué tanto se puede confiar en las siguientes personas? | | | | |
| 4. Jefe | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Colega de trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Cónyuge, familia, amigos, etc. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ¿Qué tan bien le escucharán las siguientes personas cuando pida consejo sobre asuntos personales? | | | | |
| 7. Jefe | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Colega de trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Cónyuge, familia, amigos, etc. | 1 | 2 | 3 | 4 |

D Nivel de satisfacción

| | Satisfecho | Algo satisfecho | Algo insatisfecho | Insatisfecho |
|--|------------|-----------------|-------------------|--------------|
| 1. Estoy satisfecho con mi trabajo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Estoy satisfecho con mi vida familiar | 1 | 2 | 3 | 4 |

インドネシア語版職業性ストレス簡易調査票

A. Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan pekerjaan Anda saat ini.

| | | Sangat Setuju | Cukup Setuju | Kurang Setuju | Sangat Tidak Setuju |
|-----|---|---------------|--------------|---------------|---------------------|
| 1. | Saya harus mengerjakan banyak pekerjaan dalam peran saya dan uraian tugas saya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Saya tidak dapat menyelesaikan pekerjaan pada waktu yang ditentukan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Saya harus bekerja keras semampu saya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Saya harus memperhatikan pekerjaan saya dengan seksama dan hati-hati | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Pekerjaan saya sulit sehingga memerlukan pengetahuan serta teknik yang tinggi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Saya harus terus-menerus memikirkan pekerjaan saya selama jam kerja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Ini adalah pekerjaan yang sangat menggunakan fisik | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Saya dapat bekerja dengan kemampuan (kecepatan kerja) saya sendiri | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Saya dapat memutuskan urutan dan cara kerja sendiri | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Saya dapat mencerminkan pendapat saya tentang kebijakan kerja di tempat kerja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Kemampuan dan keterampilan saya jarang digunakan dalam pekerjaan saya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Terdapat perbedaan pendapat dalam departemen | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Departemen saya tidak bersinergi dengan baik dengan departemen lain | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Saya memiliki tempat kerja dengan suasana yang bersahabat | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Lingkungan tempat kerja saya tidak baik (contoh: suara berisik, penerangan, temperatur, ventilasi udara, dll) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Saya cocok dengan pekerjaan saya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Perkerjaan saya membangkitkan semangat saya untuk bekerja | 1 | 2 | 3 | 4 |

B. Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan kondisi kesehatan Anda dalam satu bulan terakhir.

| | | Hampir tidak ada | Kadang-kadang | Sering | Hampir selalu |
|-----|---|------------------|---------------|--------|---------------|
| 1. | Saya merasa sangat aktif | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Saya merasa sangat berenergi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Saya merasa sangat bergairah | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Saya merasa marah | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Saya merasa kesal di dalam hati | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Saya merasa jengkel | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Saya merasa sangat lelah | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Saya merasa kehabisan tenaga | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Saya merasa lesu | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Saya merasa tegang | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Saya merasa khawatir atau tidak aman | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Saya merasa tidak tenang | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Saya merasa murung | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Saya merasa malas untuk melakukan apa pun | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Saya tidak bisa berkonsentrasi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Saya merasa tidak gembira | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Saya tidak bisa berkonsentrasi dalam pekerjaan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Saya merasa sedih | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Saya merasa pening | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Saya merasa pegal linu dan nyeri sendi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Saya merasa kepala terasa berat atau sakit kepala | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Leher dan pundak saya terasa kaku | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Saya merasa punggung dan pinggang saya sakit | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Saya merasa mata saya lelah | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Jantung saya berdebar dan merasa sesak nafas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Saya merasa kondisi pencernaan saya tidak baik | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Saya tidak memiliki nafsu makan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Saya mengalami sembelit dan/atau diare | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Sulit tidur atau tidak bisa tidur nyenyak | 1 | 2 | 3 | 4 |

C. Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai berkenaan dengan orang-orang di sekitar Anda saat ini..

| | | Sangat | Cukup | Agak | Sama sekali tidak |
|--|---|--------|-------|------|-------------------|
| Seberapa mudahkah Anda dapat berbicara dengan orang-orang berikut? | | | | | |
| 1 | Atasan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Rekan Kerja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Saat Anda dalam kesulitan, seberapa besar Anda dapat mengandalkan orang-orang berikut ini? | | Sangat | Cukup | Agak | Sama sekali tidak |
| 4 | Atasan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Rekan Kerja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bila Anda bertanya mengenai masalah pribadi Anda, seberapa besar orang-orang ini mau mendengarkan masalah Anda? | | Sangat | Cukup | Agak | Sama sekali tidak |
| 7 | Atasan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Rekan Kerja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Pasangan, keluarga, teman, dan lain-lain. | 1 | 2 | 3 | 4 |

D. Berilah tanda cek✓ pada jawaban yang paling sesuai pertanyaan mengenai tingkat kepuasan..

| | | Puas | Cukup puas | Agak puas tidak | Tidak puas |
|---|--|------|------------|--------------------|------------|
| 1 | Saya puas dengan pekerjaan saya | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Saya puan dengan kehidupan keluarga saya | 1 | 2 | 3 | 4 |