

職業性ストレス簡易調査票（57項目）（ポルトガル語版）（ ）書がポルトガル語の訳文

作成者：埼玉産業保健総合支援センター
訳文協力：(株)アイエスエイ

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。

(Perguntamos sobre o seu serviço. Preencha com a opção adequada)

	(SIM) É	(PODE SER)	(QUASE NÃO)	(NÃO) É
	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない (Preciso fazer muitas tarefas.) -----	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない (Não consigo terminar as tarefas dentro do horário.) -----	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない (Preciso trabalhar com muita dedicação.) -----	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある (Trabalho que exige muita concentração e atenção.) -----	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 (É uma tarefa difícil que exige muito conhecimento e técnica.) -----	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 (Durante o expediente tenho que pensar somente no trabalho.) --	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ (Trabalho que exige muito esforço físico.) -----	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる (Consegue trabalhar no seu ritmo.) -----	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 (Consegue decidir sobre a forma de trabalhar e a sequência.) -----	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 (Participa com sua opinião na diretrizes do local de trabalho) -----	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 (Usa pouco as suas capacidades e conhecimentos no trabalho.) -----	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある (Há desencontros de opiniões no meu local de trabalho.) -----	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない (O meu setor não se dá com outros setores.) -----	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である (O ambiente do meu setor é amigável.) -----	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 (Ambiente do meu serviço é ruim (Ruído, Humidade, Ventilação))	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっている (O conteúdo do meu trabalho é ideal.) -----	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ (É um trabalho que compensa.) -----	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。

(Questionamos a sua situação neste último mês. Assinale com na opção mais adequada)

	(a c c u N) ほとんどなかった	(A s V e z e s) ときどきあった	(a a s e s e m p r e) しばしばあった	(S e m p r e) ほとんどいつもあった		(a c c u N) ほとんどなかった	(A s V e z e s) ときどきあった	(a a s e s e m p r e) しばしばあった	(S e m p r e) ほとんどいつもあった
1. 活気がわいてくる (Motivado) -----	1	2	3	4	16. 気分が晴れない (Não se sente bem) -----	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ (Cheio de energia) -----	1	2	3	4	17. 仕事が手につかない (Não quiz trabalhar) -	1	2	3	4
3. 生き生きする (Vigoroso) -----	1	2	3	4	18. 悲しいと感じる (Tristeza) -----	1	2	3	4
4. 怒りを感じる (Raivoso) -----	1	2	3	4	19. めまいがする (Tontura) -----	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい (Bravo) -----	1	2	3	4	20. 体のふしぶしが痛む (Dores no corpo) -----	1	2	3	4
6. イライラしている (Irritado) -----	1	2	3	4	21. 頭が重かったり頭痛がする (Cefaléia cabeça pesada) -	1	2	3	4
7. ひどく疲れた (Muito Cansado) -----	1	2	3	4	22. 首筋や肩がこる (Pescoço/Ombro duro) -----	1	2	3	4
8. へとへとだ (Estagnado) -----	1	2	3	4	23. 腰が痛い (Lombalgia) -----	1	2	3	4
9. だるい (Fatigado) -----	1	2	3	4	24. 目が疲れる (Vista cansada) -----	1	2	3	4
10. 気がはりつめている (Tenso) -----	1	2	3	4	25. 動悸や息切れがする (Taquicardia/ofegante) --	1	2	3	4
11. 不安だ (Inseguro) -----	1	2	3	4	26. 胃腸の具合が悪い (Má digestão) -----	1	2	3	4
12. 落ち着かない (Instável) -----	1	2	3	4	27. 食欲がない (Sem apetite) -----	1	2	3	4
13. ゆうつだ (Deprimido) -----	1	2	3	4	28. 便秘や下痢をする (Constipado/Diarreia) -----	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ (Desmotivado p/ tudo) -	1	2	3	4	29. よく眠れない (Insônia) -----	1	2	3	4
15. 物事に集中できない (Desconcentrado) -----	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。

(Sobre as pessoas ao seu redor. Assinale com na opção mais adequada)

	(Muito) 非常に	(Bem) かなり	(Pouco) 多少	(Nenhuma) 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？ (Quanta facilidade voce tem para conversar com as pessoas abaixo?)				
1. 上司 (Superior) -----	1	2	3	4
2. 職場の同僚 (Colegas do trabalho) -----	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等 (Conjuje, familia, amigos) -----	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？ (Quanto pode contar com as pessoas abaixo em momentos de dificuldade?)				
4. 上司 (Superior) -----	1	2	3	4
5. 職場の同僚 (Colegas do trabalho) -----	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等 (Conjuje, familia, amigos) -----	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聞いてくれますか？ (Quanto as pessoas a seguir te ouvem quando fala sobre seus problemas particulares?)				
7. 上司 (Superior) -----	1	2	3	4
8. 職場の同僚 (Colegas do trabalho) -----	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等 (Conjuje, familia, amigos) -----	1	2	3	4

D 満足度について(Quanto a satisfação)

	(Satisfeito) 満足	(Pouco Satisfeito) まあ満足	(Pouco Insatisfeito) やや不満足	(Insatisfeito) 不満足
1. 仕事に満足だ(Satisfação no Trabalho) -----	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ(Satifação na vida familiar) -----	1	2	3	4