

職業性ストレス簡易調査(タガログ語・フィリピン語)

Maikling Talatanungan Ukol sa mga Karanasan sa Loob ng Trabaho

実施日 Petsa:	
所属部署 Department:	
氏名 Pangalan:	
生年月日 Araw ng Kapanganakan:	男・女 Babae/Lalaki

A	あなたのしごとについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。 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	まあそうだ	ややちがう	ちがう
		Sobra	Oo	Medyo	Hindi Talaga
	Sagutan ang mga tanong na sa tingin mo ay umaakma sa karanasan mo sa loob ng trabaho. Bilugan ang numerong akma sa iyong kasagutan.				
1	ひじょうにたくさんのしごとをしなければならない 非常にたくさんの仕事をしなければならない Marami akong trabahong ginagawa.	1	2	3	4
2	じかんないにしごとがしょりしきれない 時間内に仕事が処理しきれない Nahihirapan akong tapusin ang mga gawain ayon sa oras na ito ay kailangan.	1	2	3	4
3	いっしょうけんめいはたらかなければならない 一生懸命働かなければならない Nais kong gawin lahat ng gawain ng maigi hangga't kaya ko.	1	2	3	4
4	かなりちゅういをしゅうちゅうするひつようがある かなり注意を集中する必要がある Kailangan kong lubusang pagtuunan ng pansin ang gawain.	1	2	3	4
5	こうどのちしきやぎじゅつがひつようなむずかしいしごとだ 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ Hindi madali ang aking gawain kaya ito ay kinakailangan ng mataas na kaalamat at kasanayan sa aspetong teknikal.	1	2	3	4

Sagutan ang mga tanong na sa tingin mo ay umaakma sa karanasan mo sa loob ng trabaho.

Bilugan ang numerong akma sa iyong kasagutan.

		Sobra	Oo	Medyo	Hindi Talaga
6	<p>きんむじかんちゅうはいつもしごとのことをかんがえていなければならない 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</p> <p>Kailangan palagi kong isasaisip ang trabaho buong araw sa oras ng trabaho.</p>	1	2	3	4
7	<p>からだをたいへんよくつかうしごとだ からだを大変よく使う仕事だ</p> <p>Ang trabaho ko ay nangangailangan ng gawaing pisikal.</p>	1	2	3	4
8	<p>じぶんのペースでしごとができる 自分のペースで仕事ができる</p> <p>Kaya kong magtrabaho ayon sa sarili kong bilis.</p>	1	2	3	4
9	<p>じぶんでしごとのじゅんばん・やりかたをきめることができる 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる</p> <p>Kaya kong piliin kung paano at ano dapat ang unahing gawin.</p>	1	2	3	4
10	<p>しょくばのしごとのほうしんにじぶんのいけんをはんえいできる 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる</p> <p>Kaya kong iugnay ang mga opinyon ko sa trabaho ayon sa patakaran na mayroon ang kumpanya/organisasyon.</p>	1	2	3	4
11	<p>じぶんのぎのうやしきをしごとでつかうことがすくない 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない</p> <p>Ang aking kaalaman at mga kakayahan ay madalang magamit sa aking trabaho.</p>	1	2	3	4
12	<p>わたしのぶしょないでいけんのくいちがいがある 私の部署内で意見のくい違いがある</p> <p>Mayroong iba't-ibang opinyon sa loob ng aming department/kagawaran/sangay.</p>	1	2	3	4
13	<p>わたしのぶしょとたのぶしょとはうまがあわない 私の部署と他の部署とはうまが合わない</p> <p>Ang aming departamento/kagawaran/sangay ay nahihirapang makisama sa ibang kagawaran.</p>	1	2	3	4

Sagutan ang mga tanong na sa tingin mo ay umaakma sa karanasan mo sa loob ng trabaho.

Bilugan ang numerong akma sa iyong kasagutan.

		Sobra	Oo	Medyo	Hindi Talaga
14	わたしのしょくばのふんいきはゆうこうてきである 私の職場の雰囲気は友好的である Magiliw o kanais-kanais ang atmospera sa aming kumpanya/organisasyon.	1	2	3	4
15	わたしのしょくばのさぎょうかんきょう（そうおん、しょうめい、おんど、かんきなど）はよくない 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない Mababa ang lebel ng lugar ng aking pinagtatrabahuan. (maingay, pasilidad, temperatura at bentilasyon)	1	2	3	4
16	しごとのないようはじぶんにあっている 仕事の内容は自分にあっている Ang trabaho ko rito ay sobrang umaakma sa akin.	1	2	3	4
17	はたらきがいのあるしごとだ 働きがいのある仕事だ Sulit ang paggawa sa aking trabaho.	1	2	3	4

B	さいきん1かげつかんのあなたのじょうたいについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。 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。	ほとんど なかった Hindi Kailanman	ときどきあった Paminsa- minsan	しばしばあった Madalas	ほとんどいつも あった Palagi
	Bilugan ang numero na sa tingin mo ay umaakma sa karanasan mo hinggil sa iyong kalusugan nitong nakaraang buwan.				
18	かっきがわいてくる 活気がわいてくる Ako ay naging napaka-aktibo.	1	2	3	4
19	げんきがいっぱいだ 元気がいっぱいだ Ako ay palaging maraming enerhiya.	1	2	3	4

Bilugan ang numero na sa tingin mo ay umaakma sa karanasan mo hinggil sa iyong kalusugan nitong nakaraang buwan.

		Hindi Kailanman	Paminsa- minsang	Madalas	Palagi
20	いきいきする 生き生きする Ako ay masigla.	1	2	3	4
21	いかりをかんじる 怒りを感じる Ako ay nakaramdam ng galit.	1	2	3	4
22	ないしんはらだたい 内心腹立たしい Ako ay nainis sa loob-loob ko.	1	2	3	4
23	いらいらしている イライラしている Nakaramdam ako ng pagkairita.	1	2	3	4
24	ひどくつかれた ひどく疲れた Nakaramdam ako ng sobrang pagkapagod.	1	2	3	4
25	へとへとだ Nakaramdam ako ng lubhang pagkahapo.	1	2	3	4
26	だるい Nakaramdam ako ng pagkatamlay o kawalan ng gana.	1	2	3	4
27	きがりつめている 気がはりつめている Nakaramdam ako ng pagkahindik o nerbiyos.	1	2	3	4

Bilugan ang numero na sa tingin mo ay umaakma sa karanasan mo hinggil sa iyong kalusugan nitong nakaraang buwan.

		Hindi Kailanman	Paminsa- minsang	Madalas	Palagi
28	ふあんだ 不安だ Nakadarama ako ng pag-aalala o hindi pagkapanatag.	1	2	3	4
29	おちつかない 落ち着かない Pakiramdam ko'y wala akong pahinga.	1	2	3	4
30	ゆううつだ Ako ay lubhang malungkot o nalulumbay.	1	2	3	4
31	なにをするのもめんどうだ 何をするのも面倒だ Naisip ko na kahit anong gawin ko ay magulo o hindi kaaya-aya.	1	2	3	4
32	ものごとにしゅうちゅうできない 物事に集中できない Nawawalan ako ng konsentrasyon.	1	2	3	4
33	きぶんがはれない 気分が晴れない Matamlay ang aking pakiramdam.	1	2	3	4
34	しごとがてにつかない 仕事を手につかない Nahirirapan akong maisagawa ang aking trabaho.	1	2	3	4
35	かなしいとかんじる 悲しいと感じる Nakaramdam ako ng kalungkutan.	1	2	3	4

Bilugan ang numero na sa tingin mo ay umaakma sa karanasan mo hinggil sa iyong kalusugan nitong nakaraang buwan.

		Hindi Kailanman	Paminsa- minsang	Madalas	Palagi
36	めまいがする Nakaramdam ako ng pagkahilo.	1	2	3	4
37	からだのふしぶしがいたむ 体のふしぶしが痛む Nakaranas ako ng sakit sa kasu-kasuan.	1	2	3	4
38	あたまがおもかったりずつうがする 頭が重かったり頭痛がする Nakaranas ako ng pagkasakit ng aking ulo.	1	2	3	4
39	くびすじやかたがこる 首筋や肩がこる Nakaranas ako ng paninigas ng leeg/balikot.	1	2	3	4
40	こしがいたい 腰が痛い Nakaranas ako ng sakit sa likod.	1	2	3	4
41	めがつかれる 目が疲れる Nakaranas ako ng sakit sa mata.	1	2	3	4
42	どうきやいきぎれがする 動悸や息切れがする Nakaranas ako ng pagbilis ng tibok ng puso o hirap sa paghinga.	1	2	3	4
43	いちょうのぐあいがわるい 胃腸の具合が悪い Nakaranas ako ng sakit o problema sa sikmura.	1	2	3	4

Bilugan ang numero na sa tingin mo ay umaakma sa karanasan mo hinggil sa iyong kalusugan nitong nakaraang buwan.

		Hindi Kailanman	Paminsa- minsang	Madalas	Palagi
44	しょくよくがない 食欲がない Nawalan ako ng gana sa pagkain.	1	2	3	4
45	べんぴやげりをする 便秘や下痢をする Nakaranas ako ng pagtatae.	1	2	3	4
46	よくねむれない よく眠れない Hindi ako makatulog ng maayos.	1	2	3	4

C あなたのまわりのかたがたについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。
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。

Bilugan ang numero na sa tingin mo ay umaayon sa mga taong nakapaligid sa iyo.

		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったくない 全くない
	つぎのひとたちはどのくらいいきがるにはなしができますか？ 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？ Gaano kadalas ka nagkaroon ng pagkakataon makipag-usap sa mga taong ito;	Labis	Sobra	Medyo	Hindi Talaga
47	じょうし 上司 Pinuno/Boss	1	2	3	4
48	しょくばのどうりょう 職場の同僚 Mga Katrabaho	1	2	3	4

Gaano kadalas ka nagkaroon ng pagkakataon makipag-usap sa mga taong ito;		Labis	Sobra	Medyo	Hindi Talaga
49	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 Asawa, Pamilya, Kaibigan at Etc.	1	2	3	4

あなたがこまったとき、つぎのひとたちはどのくらいたよりになりますか？ 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？ Gaano maaasahan ang mga sumusunod na tao tuwing ikaw ay nahihirapan o nagkakaroon ng problema?		ひじょうに非常に	かなり	たしょう多少	まったくない全くない
		Labis	Sobra	Medyo	Hindi Talaga
50	じょうし 上司 Pinuno/Boss	1	2	3	4
51	しょくばのどうりょう 職場の同僚 Mga Katrabaho	1	2	3	4
52	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 Asawa, Pamilya, Kaibigan at Etc.	1	2	3	4

あなたのこじんてきなもんだいをそうだんしたら、つぎのひとたちはどのくらいきいてくれますか？ 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きいてくれますか？ Gaano kabuting nakikinig ang mga taong ito tuwing ikaw ay nanghihingi ng payo sa sarili mong problema?		ひじょうに非常に	かなり	たしょう多少	まったくない全くない
		Labis	Sobra	Medyo	Hindi Talaga
53	じょうし 上司 Pinuno/Boss	1	2	3	4

Gaano kabuting nakikinig ang mga taong ito tuwing ikaw ay nanghihingi ng payo sa sarili mong problema?

		Labis	Sobra	Medyo	Hindi Talaga
54	しょくばのどうりょう 職場の同僚 Mga Katrabaho	1	2	3	4
55	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 Asawa, Pamilya, Kaibigan at Etc.	1	2	3	4

D	まんぞくど 満足度について Ukol sa Antas ng Kasiyahan	まんぞく 満足	まあまんぞく まあ満足	ややふまん やや不満	ふまんぞく 不満足
56	しごとにまんぞくだ 仕事に満足だ Ako ay nasisiyahan sa aking trabaho.	1	2	3	4
57	かていせいかつにまんぞくだ 家庭生活に満足だ Ako ay nasisiyahan sa buhay na mayroon ako kasama ang aking pamilya.	1	2	3	4

さいごにきにゅうもれがないことをかくにんしてください。きにゅうもれがあるとただしくひょうかされません。
最後に記入漏れがないことを確認してください。記入漏れがあると正しく評価されません。

Sa wakas, siguraduhin lahat ay nasagutan. Kung hindi, hindi ito masusuri ng mabuti.