

# 職業性ストレス簡易調査（ビルマ語） ミャンマー

## ရိုးရှင်းသော လုပ်ငန်းခွင် စိတ်ဖိစီးမှု စစ်တမ်း

実施日 ရက်စွဲ	
所属部署	
ငှာနံ	
氏名 အမည်	
生年月日	男・女
မွေးသက္ကရာဇ်	ကျား/မ

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なるをつけてください。 <b>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。</b>	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
		အရမ်းဟုတ်တယ်	ဟုတ်တယ်	နည်းနည်း မဟုတ်ဘူး	မဟုတ်ဘူး
1	ひじょうにたくさんのごとをしなければならない 非常にたくさんのごとをしなければならない အလုပ်တော်တော်များများ လုပ်ရတယ်။	1	2	3	4
2	じかないにしごとがしよりしきれない 時間内に仕事が処理しきれない အလုပ်အချိန်အတွင်း အလုပ်ပြီးအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။	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 တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားပြီး အလုပ်လုပ်ရတယ်။	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 တော်တော်လေး သတိထား အာရုံစိုက်ရတယ်။	1	2	3	4
5	こう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 ဗဟုသုတနှင့် နည်းပညာကျွမ်းကျင်မှုလိုအပ်ပြီး ခက်ခဲတဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။	1	2	3	4

သင်၏ အလုပ်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး မေးပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံးအရာကို ရွယ်ချယ်ပြီး အပိုင်းပိုင်းပါ။

		အရမ်းဟုတ်တယ်	ဟုတ်တယ်	နည်းနည်း မဟုတ်ဘူး	မဟုတ်ဘူး
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>အလုပ်အချိန်အတွင်း အမြဲတမ်းအလုပ်အကြောင်းကို စဉ်းစားနေရတယ်။</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>ခန္ဓာကိုယ်ကို အရမ်းအသုံးပြုရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။</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>ကိုယ့်ရဲ့နှုန်းထားနဲ့ကိုယ် အလုပ်လုပ်နိုင်တယ်။</p>	1	2	3	4
9	<p>じぶんでしごとでのじゅんばん・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>အလုပ်အစီအစဉ်နဲ့ လုပ်ပုံလုပ်နည်းကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ခွင့် ရှိတယ်။</p>	1	2	3	4
10	<p>しょくばのしごとで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>လုပ်ငန်းခွင် မူဝါဒအပေါ် ကိုယ့်ရဲ့ထင်မြင်ချက်များကို ထင်ဟပ်ခွင့် ရှိတယ်။</p>	1	2	3	4
11	<p>じぶんのぎのうやち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>ကျွန်ုပ်၏ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ဗဟုသုတတွေကို အလုပ်မှာအသုံးပြုတာ နည်းတယ်။</p>	1	2	3	4
12	<p>わたしのぶしよないでいけんのくいちがいがあ 私の部署内で意見のくい違いがある</p> <p>ကျွန်တော်တို့ ဌာနမှာ အမြင်ကွဲလွဲမှုတွေ ရှိတယ်။</p>	1	2	3	4
13	<p>わたしのぶしよとたのぶしよ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>ကျွန်တော်ဌာနသည် အခြားဌာနများနှင့် အဆင်မပြေပါ။</p>	1	2	3	4

သင်၏ အလုပ်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး မေးပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံးအရာကို ရွယ်ချယ်ပြီး အပိုင်းပိုင်းပါ။

	အရမ်းဟုတ်တယ်	ဟုတ်တယ်	နည်းနည်း မဟုတ်ဘူး	မဟုတ်ဘူး
14 私の職場の雰囲気は友好的である ကျွန်တော့်ရဲ့အလုပ်ခွင်က ဖော်ရွေတယ်။	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 ကျွန်တော့် အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ (ဆူညံသံ၊ အလင်းရောင်၊ အပူချိန်၊ လေဝင်လေထွက် စတာတွေ) မကောင်းဘူး။	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 ဒီအလုပ်က ကျွန်တော်နဲ့အံဝင်ခွင့်ကျဖြစ်စေတယ်။	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 လုပ်ရကျိုးနပ်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။	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。 <b>最近1 か月間のあなたの状態についてうかがいます。</b> もっともあてはまるものにまるをつけてください。 <b>最もあてはまるものに○を付けてください。</b>	ほとんど なかった	ときどきあった	しばしばあった	ほとんどいつも あった
	သိပ်မဖြစ်ဘူး	တစ်ခါတစ်လေ ဖြစ်တယ်	ခဏခဏ ဖြစ်တယ်	အမြဲတမ်း ဖြစ်တယ်
ပြီးခဲ့တဲ့လအတွင်း သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံးအရာကို ရွေးချယ်ပြီး အပိုင်းပိုင်းပါ။				
18 かっきがわいてくる 活気がわいてくる တက်ကြွလာတယ်။	1	2	3	4

ပြီးခဲ့တဲ့လအတွင်း သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံးအရာကို ရွေးချယ်ပြီး အပိုင်းပိုင်းပါ။

		သိပ်မဖြစ်ဘူး	တစ်ခါတစ်လေ ဖြစ်တယ်	ခဏခဏ ဖြစ်တယ်	အမြဲတမ်း ဖြစ်တယ်
19	げんきがいっぱいだ 元気がいっぱいだ အားအင်အပြည့်ရှိပါတယ်။	1	2	3	4
20	いきいきする 生き生きする သွက်သွက်လက်လက်နေတယ်။	1	2	3	4
21	いかりをかんじる 怒りを感じる စိတ်ဆိုးနေတယ်။	1	2	3	4
22	ないしんはらだたい 内心腹立たしい စိတ်ထဲမှာ ဒေါသထွက်နေတယ်။	1	2	3	4
23	いらいらしている イライラしている စိတ်တိုလွယ်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။	1	2	3	4
24	ひどくつかれた ひどく疲れた အရမ်းပင်ပန်းသလို ခံစားရတယ်။	1	2	3	4
25	へとへとだ ဟောဟဲ ဟောဟဲ(မောသလို) ခံစားရတယ်။	1	2	3	4
26	だるい ငြီးငွေ့သလို(သို့) လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် မရှိသလို ခံစားရတယ်။	1	2	3	4

ပြီးခဲ့တဲ့လအတွင်း သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံးအရာကို ရွေးချယ်ပြီး အပိုင်းပိုင်းပါ။

		သိပ်မဖြစ်ဘူး	တစ်ခါတစ်လေ ဖြစ်တယ်	ခဏခဏ ဖြစ်တယ်	အမြဲတမ်း ဖြစ်တယ်
27	きがりつめている 気ががりつめている စိတ်ကျဉ်းကျပ်တယ်လို့ ခံစားရတယ်။	1	2	3	4
28	ふあんだ 不安だ စိတ်အားငယ်သလို(သို့) စိတ်ပူသလို ခံစားရတယ်။	1	2	3	4
29	おちつかない 落ち着かない စိတ်မငြိမ်ဘူး။	1	2	3	4
30	ゆううつだ စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်။	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 ဘာပဲလုပ်လုပ် လုပ်ရတဲ့အလုပ်ထက် ပိုတယ်လို့ ထင်တယ်။	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 အရာရာကို အာရုံမစိုက်နိုင်ဘူး။	1	2	3	4
33	きぶんがはれない 気分が晴れない မိုင်းတွေနေတယ်။	1	2	3	4
34	しごとがてにつかない 仕事を手につかない အလုပ်ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း မရှိပါ။	1	2	3	4

ပြီးခဲ့တဲ့လအတွင်း သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံးအရာကို ရွေးချယ်ပြီး အပိုင်းပိုင်းပါ။

		သိပ်မဖြစ်ဘူး	တစ်ခါတစ်လေ ဖြစ်တယ်	ခဏခဏ ဖြစ်တယ်	အမြဲတမ်း ဖြစ်တယ်
35	かなしいとかんじる 悲しいと感じる ဝမ်းနည်းတယ်လို့ ခံစားရတယ်။	1	2	3	4
36	めまいがする မူးဝေနေတယ်။	1	2	3	4
37	からだのふしふしがいたむ 体のふしふしが痛む ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆစ်တွေ နာနေတယ်။	1	2	3	4
38	アタマがオモカッタリズツウガスル 頭が重かったり頭痛がする ခေါင်းလေးတာတို့၊ ခေါင်းကိုက်တာတို့ ဖြစ်နေတယ်။	1	2	3	4
39	くびすじやかたがこる 首筋や肩がこる ဇက်ကြောတက်နေတယ်။	1	2	3	4
40	こしがいたい 腰が痛い ခါးနာနေတယ်။	1	2	3	4
41	めがつかれる 目が疲れる မျက်စိညောင်းတယ်။	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 နှလုံးတုန်တာတို့၊ အသက်ရှူ မဝတာတို့ ဖြစ်တယ်။	1	2	3	4

ပြီးခဲ့တဲ့လအတွင်း သင်၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံးအရာကို ရွေးချယ်ပြီး အပိုင်းပိုင်းပါ။

		သိပ်မဖြစ်ဘူး	တစ်ခါတစ်လေ ဖြစ်တယ်	ခဏခဏ ဖြစ်တယ်	အမြဲတမ်း ဖြစ်တယ်
43	いちょうのぐあいがわるい 胃腸の具合が悪い အစာအိမ်နှင့်အူ အခြေအနေ မကောင်းဘူး။	1	2	3	4
44	しょくよくがない 食欲がない အစာ စားချင်စိတ် မရှိဘူး။	1	2	3	4
45	便秘や下痢をする 便秘や下痢をする ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် / (သို့) ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ခံစားရသည်။	1	2	3	4
46	よくねむれない よく眠れない ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ဘူး။	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。**  
 သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး မေးပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံးအရာကို ရွေးချယ်ပြီး အဝိုင်းဝိုင်းပါ။

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？		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
အောက်ဖော်ပြပါ လူများနှင့်သင် ဘယ်အထိ စိတ်ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ စကားပြောနိုင်လဲ။		လုံးဝ ပေါ့ပါးစွာ ပြောနိုင်တယ်	အရမ်း ပေါ့ပါးစွာ ပြောနိုင်တယ်	နည်းနည်း ပေါ့ပါးစွာ ပြောနိုင်တယ်	လုံးဝ ပေါ့ပါးစွာ မပြောနိုင်ဘူး
47	じょうし 上司  အထက်လူကြီး	1	2	3	4
48	しょくばのどうりょう 職場の同僚  လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ	1	2	3	4
49	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等  အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စတာတွေ	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になりますか？		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
သင်အခက်အခဲရှိတဲ့အချိန် အောက်ဖော်ပြပါလူများကို ဘယ်လောက်အထိ အားကိုးလို့ ရမလဲ။		အရမ်း အားကိုး လို့ရတယ်။	အားကိုးလို့ရတယ်။	နည်းနည်းပဲ အားကိုးနိုင်တယ်။	လုံးဝ အားကိုးလို့ မရဘူး။
50	じょうし 上司  အထက်လူကြီး	1	2	3	4



သင်အခက်အခဲရှိတဲ့အချိန် အောက်ဖော်ပြပါလူများကို ဘယ်လောက်အထိ အားကိုးလို့ ရမလဲ။

		အရမ်း အားကိုး လို့ရတယ်။	အားကိုးလို့ရတယ်။	နည်းနည်းပဲ အားကိုးနိုင်တယ်။	လုံးဝ အားကိုးလို့ မရဘူး။
51	しょくばのどうりょう 職場の同僚 လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ	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 အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စတာတွေ	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？		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったく 全くない
သင့်ရဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပြဿနာကို ဆွေးနွေးရင် အောက်ဖော်ပြပါလူများက ဘယ်လောက်လောက် နားထောင်ပေးမလဲ။		သေချာ နားထောင်မယ်။	နားထောင်မယ်။	နည်းနည်း နားထောင်မယ်။	လုံးဝ နားမထောင်ဘူး။
53	じょうし 上司 အထက်လူကြီး	1	2	3	4
54	しょくばのどうりょう 職場の同僚 လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ	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 အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စတာတွေ	1	2	3	4

D	まんぞくについて 満足度について	まんぞく 満足	まんぞく まあ満足	ふまん やや不満	ふまんぞく 不満足
ကျေနပ်မှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး		ကျေနပ်တယ်	နည်းနည်း ကျေနပ်တယ်	နည်းနည်း မကျေနပ်ဘူး	မကျေနပ်ဘူး
56	しごとにまんぞくだ 仕事に満足だ အလုပ်ကို ကျေနပ်တယ်။	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 မိသားစုဘဝကို ကျေနပ်တယ်။	1	2	3	4

さいごにきにゆうもれがないことをかくにんしてください。きにゆ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。

နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ရေးသွင်းတာ မကျန်အောင် အတည်ပြုပါ။ အကယ်၍ ရေးသွင်းမှုမပြည့်စုံပါက ၎င်းကို မှန်ကန်စွာ အကဲဖြတ်မည် မဟုတ်ပါ။