

はじめに

このPDFは厚生労働省の『ストレスチェック』（『職業性ストレス簡易調査票』（57項目）を一部修正（肯定的回答の点数化方向の統一と回答の0－10点化）版です。あくまで、メンタルヘルスのための自己確認・学習用としてご利用ください。

制度の詳細は「[ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等](#)」をご確認ください。

今年と去年のストレスチェック振り返る(Excelブック, 約4.5メガ)

※22D0306L【試作公開型】

※データの収集などは目的にしておりません

 ここから
ダウンロード
次頁参照

ダウンロード後は、次頁以降の段取りで作業してみてください。

新規作成
開く
インポート
コピーを作成
Google スプレッドシートとして保存
共有
メール
ダウンロード
名前を変更
移動
ドライブにショートカットを追加
ゴミ箱に移動
変更履歴
オフラインで使用可能にする

Microsoft Excel (.xlsx)
OpenDocument (.ods)
PDF (.pdf)
ウェブページ (.html)
カンマ区切り形式 (.csv)
タブ区切り形式 (.tsv)

前頁のURLをクリックして、この図のように「スプレッドシート」が開く場合は、【ファイル】→【ダウンロード】→【Microsoft Excel】でダウンロードしてください。

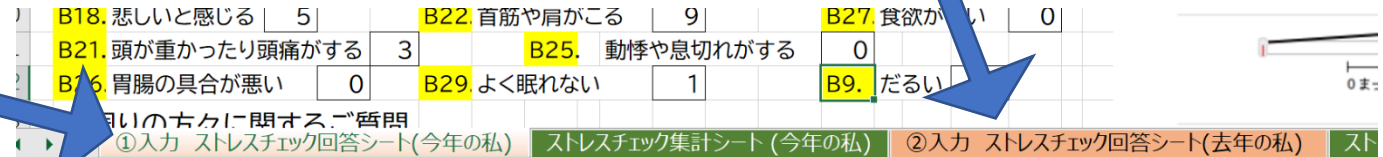
ダウンロード後にExcelの【編集を有効にする】ボタンを押す必要があることもあります。

①②調査票に回答・入力

エクセルをダウンロードできたら、まずシート【①入力 ストレスチェック回答シート(今年の私)】をクリックします。

今年度の私を思い浮かべ、

①



②

57項目の質問文を読みながら、四角の枠組みのなかに半角の数字(0~10)を入力していきます。入力はOECDの『PISA』や『TALIS』の心理・態度の回答枠組み同様に【0(No,まったくそうではない)~10点(Yes,とてもそうである)】(11件法)です。自分の感覚に幅を考えながら回答してください。

A.仕事に関するご質問		
A1.	非常にたくさんの仕事をしなければならない	2
A3.	一生懸命働かなければならない	7
A5.	高度の知識や技術が必要な難しい仕事だ	10
A6.	熱意や情熱が求められる仕事だ	

四角の枠組みに半角の数字を入力。
すでにダミーが入っていますので、これに上書きする感じです。

できたら、【② 入力 ストレスチェック回答シート(去年の私)】も「今年度の私」と対比しながら、入力してしまいましょう。

③確認・振り返り

シート【③確認 この1年間のストレスの差】を見ます。

まず、橙色は「点数が高いほどリスク・危険」で水色は「点数が高いほど健康的・充実」です。「橙色が高い」と「水色が低い」を中心にチェックしてください。

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1. 合計点算出でのリスク判定					X. 合計点算出での幸福度(水色)判定(57項目外)										
今年	ストレス反応リスク	リスク無			今年	幸福度合計	やや高								
去年		リスク無			去年		普通								
	1年のリスク増大	-59	29問計319点			1年の改善度	5	2問計22点							
今年	ストレス過程リスク	リスク無			この各ストレスチェックの領域(1. 大区分、2. 詳細区分)の1年の変化をみて、質問数当たりのリスク増大or改善度をご確認ください。で、「ストレスチェック回答シート」の質問項目の思い当たる所を振り返ってみてください。「0~10点」つまり「全くない(0)、ちょっとある(1)~大変ある(10)」で黄色番号はリスク質問、白色はリスク抑制質問です。										
去年		リスク無													
	1年のリスク増大	-130	55問計605点												
2. 素点換算表でのリスク(橙色)と充実度(水色)を判定															
今年	心理的仕事の負担(質)	普通			今年	仕事のコントロール度	高			今年	イライラ感	低			
去年		高			去年		普通			去年		高			
	1年のリスク増大	-11	3問計33点			1年の改善度	12	3問計33点			1年のリスク増大	-19	3問計33点		
今年	心理的仕事の負担(量)	普通			今年	技能の活用度	高			今年	疲労度	低			
去年		高			去年		やや低			去年		やや高			
	1年のリスク増大	-11	3問計33点			1年の改善度	3	1問計11点			1年のリスク増大	-12	3問計33点		
今年	自覚的な身体的負担度	普通			今年	仕事の適性度	高			今年	不安感	普通			
去年		やや低			去年		高			去年		やや高			
	1年のリスク増大	1	1問計11点			1年の改善度	0	1問計11点			1年のリスク増大	-5	3問計33点		
今年	職場の対人関係でのストレス	やや低			今年	働きがい	高			今年	抑うつ感	やや高			
去年		高			去年		やや低			去年		高			
	1年のリスク増大	-16	3問計33点			1年の改善度	6	1問計11点			1年のリスク増大	-19	6問計66点		
今年	職場環境によるストレス	普通			今年	活気	やや高			今年	身体的愁訴	やや低			
去年		普通			去年		普通			去年		やや低			
	1年のリスク増大	-2	1問計11点			1年の改善度	3	3問計33点			1年のリスク増大	-1	11問計121点		
... ストレスチェック集計シート(今年の私) ②入力 ストレスチェック回答シート(去年の私) ストレスチェック集計シート(去年の私) ③確認 この1年間のストレスの差															

次に、「1年のリスク増大」橙色と「一年の改善度」水色の点数をみてください。質問項目数の1項目あたり最大10点です。「何点分改善したらいいのか？」を領域ごとにみていただくと今後のメンタルヘルス改善になります。

1. 合計点算出でのリスク判定 X. 合計点算出での幸福度(水色)判定

今年	ストレス反応リスク	リスク無	29問計319点	今年	幸福度合計	やや高	5	2問計22点
去年		リスク無		去年		普通		
	1年のリスク増大	-59			1年の改善度			
今年	ストレス過程リスク	リスク無	55問計605点	この各ストレスチェックの領域(1. 大区分、2. 詳細区分)の増大or改善度をご確認ください。で、「ストレスチェック回答: 振り返ってみてください。」「0~10点」つまり「全くない(0)、色番号はリスク質問、白色はリスク抑制質問です。				
去年		リスク無						
	1年のリスク増大	-130						

幸福度：満足度

幸福については訳や表現に複数の概念(幸福感以外に、満足感やウエル・ビーイング,ハピネス)が混在しています。ここでは公私それぞれの満足感を聞いていますが、基準がないので幸福感の基準を判定評価に用いています。

ストレス過程

：ストレスからストレス性不健康全般

ここでは幸福度2項目以外の全項目です。原因はA領域(17項目)の<心理的仕事の負担(質)>と<心理的仕事の負担(量)>、<自覚的な身体的負担度>、<職場での対人関係でのストレス>、<職場環境によるストレス>の5因子です。

結果はストレス反応です。ストレス抑制要因はC領域(29項目)で<仕事のコントロール度>と<技術の活用度>、<仕事の適性度>、<働きがい>、<活気>の5因子です。

B.この一か月に関するご質問			
B1. 活気がわいてくる	5	B2. 元気がいっぱいだ	7
B4. 怒りを感じる	10	B5. 内心腹立たしい	10
B7. ひどく疲れた	7	B8. へとへとだ	6
B10. 気がはりつめている	7	B11. 不安だ	10
B13. ゆううつだ	10	B14. 何をしても面倒だ	10
B15. 物事に集中できない	6	B16. 気分が晴れない	9
B17. 仕事が手につかない	6	B20. 身体のふしぶしが痛む	2
B18. 悲しいと感じる	9	B22. 首筋や肩がこる	3
B21. 頭が重かったり頭痛がする	5	B25. 動悸や息切れがする	0
B26. 胃腸の具合が悪い	8	B29. よく眠れない	1
		B9. だるい	6

ストレス反応：ストレス性の不健康全般

ここでは心理・情緒的(<不安>と<抑うつ>)と身体的(<疲労度>と<身体的愁訴>)、行動的(<イライラ感>)な不健康状態からなります。ストレス過程の結果の部分です。

2. 素点換算表でのリスク(橙色)と充実度(水色)を判定

【心理的仕事の負担度(質)】“沢山”や“一生懸命”“終わらないほど”そんな仕事の仕方の状態です。

【心理的仕事の負担度(量)】“集中”や“頭がいっぱい”“高度な判断”そんな仕事の仕方の状態です。

【職場での対人関係でのストレス】“職場の雰囲気悪さ”そんな仕事の環境の状態です。

【職場環境によるストレス】“騒音や照明、湿気とか人間関係ではなく物理的・生理的”そんな仕事の環境の状態です。

今年	心理的仕事の負担(質)	普通		
去年		高		
	1年のリスク増大	-11	3問計33点	
今年	心理的仕事の負担(量)	普通		
去年		高		
	1年のリスク増大	-11	3問計33点	
今年	自覚的な身体的負担度	普通		
去年		やや低		
	1年のリスク増大	1	1問計11点	
今年	職場の対人関係でのストレス	やや低		
去年		高		
	1年のリスク増大	-16	3問計33点	
今年	職場環境によるストレス	普通		
去年		普通		
	1年のリスク増大	-2	1問計11点	

【自覚的な身体的負担度】“身体をよく使う”そんな仕事の仕方の状態です。

2. 素点換算表でのリスク(橙色)と充実度(水色)を判定

【仕事のコントロール度】“仕事のペース”や“段取り”“方法選択”そんな仕事の自由度の感覚・状態です。

【技術の活用度】“自分の知識や技術を活かしている”そんな仕事の感覚・状態です。

【働きがい】“働きがいがある仕事だ”そんな仕事の感覚・状態です。

今年	仕事のコントロール度	高	12	3問計33点
去年		普通		
	1年の改善度			
今年	技能の活用度	高	3	1問計11点
去年		やや低		
	1年の改善度			
今年	仕事の適性度	高	0	1問計11点
去年		高		
	1年の改善度			
今年	働きがい	高	6	1問計11点
去年		やや低		
	1年の改善度			
今年	活気	やや高	3	3問計33点
去年		普通		
	1年の改善度			

【仕事の適性度】“仕事の内容(職務)は自分にあったものだ”そんな風に思える感覚・状態です。

【活気】“元気いっぱい”や“生き生きする”そんな風に思える感覚・状態です。

2. 素点換算表でのリスク(橙色)と充実度(水色)を判定

【イライラ感】“怒”ったり、“イライラ”したり、“カーっとお腹にきたり”…してませんか？

【疲労度】“疲れ”たり、“ダルかったり”、“ふらふらする”…なんてことありませんか？

【抑うつ】“ゆううつ”だったり、“何も手につかない”だったり“気持ちが晴れない”…なんてことありませんか？

【不安感】“落ち着かない”や“気がはりつめている”、“不安だ”…なんてことありませんか？

今年	イライラ感	低	3問計33点
去年		高	
1年のリスク増大		-19	
今年	疲労度	低	3問計33点
去年		やや高	
1年のリスク増大		-12	
今年	不安感	普通	3問計33点
去年		やや高	
1年のリスク増大		-5	
今年	抑うつ感	やや高	6問計66点
去年		高	
1年のリスク増大		-19	
今年	身体的愁訴	やや低	11問計121点
去年		やや低	
1年のリスク増大		-1	

【身体的愁訴】“肩こり”や“腰痛”、“頭痛”、“眠っても疲れが取れない”、“目の疲れ”、“消化不良”、“めまいがする”…なんて考えてみて体調全般は元気ですか？

ここから先は仕組みや計算方法の話です。
興味がある人や疑問を感じた人だけみてください。

厚生労働省ストレスチェック57項目 改造版エクセルブック 【厚生労働省のストレスチェック自体の仕組み】

興味がある人だけ見てください。

1 合計点数を使う方法 (マニュアルの43ページ評価基準の例(その1))

手順

- まず、労働者が記入又は入力した調査票を元に、合計点数を算出します。

合計点数を算出する時に、もっとも気をつけなければいけない点は、質問の一部に、質問の聞き方により、点数が低いほどストレスが高いと評価すべき質問が混ざっていることです。こうした質問の場合は、回答のあった点数を逆転させて足し合わせていく必要があります。

具体的には、職業性ストレス簡易調査票(57項目)の質問のうち、領域「A」の1～7、11～13、15、領域「B」の1～3(次ページの回答例の□の枠内)の質問項目については、点数が低いほどストレスが高いという評価になるため、回答のあった点数に応じて、1⇒4、2⇒3、3⇒2、4⇒1に置き換えなおし、点数を足していく必要があります。

- このようにしてA、B、Cの領域ごとに合計点数を算出したら、次に高ストレス者を選定する数値基準に照らし合わせます。

マニュアルにおいて、高ストレス者を選定する評価基準の設定例(その1)では、職業性ストレス簡易調査票(57項目)を使用する場合、以下のいずれかを満たす場合に、高ストレス者と選定することとなっています。

- ㊦ 領域Bの合計点数が **77点以上** (最高点は $4 \times 29 = 116$ 点) であること
- ㊧ 領域AとCの合算の合計点数が **76点以上** (最高点は $4 \times 17 + 4 \times 9 = 104$ 点) であり、かつ領域Bの合計点数が **63点以上** であること

- 合計点数を使う方法では、このようにして高ストレス者の選定を行います。

計算例

- それでは、実際に計算をしてみましょう。
ここでは、以下の回答例の場合に、どのように点数を算出し、高ストレス者の選定を行うかについて紹介します。
- まず、回答例の□の枠内の質問について、回答のあった点数を「1⇒4、2⇒3、3⇒2、4⇒1」という置き換えのルールに基づいて、置き換えていきます(枠外の点数はそのままです)。置き換え後の点数は、調査票の右側に記載しているとおりとなります。
- 次に、置き換え後の点数を足し合わせて、領域ごとの合計点数を求めます。この例では、領域「A」の合計点数は51点、領域「B」の合計点数は92点、領域「C」の合計点数は31点となります。
- 最後に、領域ごとの合計点数を、前ページの評価基準の設定例(その1)に照らし合わせると、領域Bの合計点数が92点ですから基準㊦(77点以上)を満たしており、また、領域AとCの合算が82点ですから基準㊧(76点以上)も満たしていますので、高ストレス者ということになります。

[厚生労働省『数値基準に基づいて「高ストレス者」を選定する方法\(ストレスチェック制度実施マニュアルの解説\)』](#)

[150803-1.pdf \(mhlw.go.jp\)](#)

【厚生労働省のストレスチェック自体の仕組み】 興味がある人だけ見てください。

2 素点換算表を使う方法 (マニュアルの44ページ評価基準の例(その2))

素点換算表を使う方法は、計算の方法が複雑なため、使いにくいという欠点はある一方で、質問の数の影響を排除し、尺度ごとの評価が考慮されたストレスの状態を把握できるという利点があります。

【素点換算表に基づく評価点の算出方法】

(男性用)

尺度	計算 (No.は質問項目番号)	低い/ 少い	やや低い /少い	普通	やや高い /多い	高い/ 多い	評価点	
A【ストレスの原因と考えられる因子】								
		評価点						
		5	4	3	2	1		
心理的な仕事の負担(量)	15-(No.1+No.2+No.3)	3-5	6-7	8-9	10-11	12	2	
心理的な仕事の負担(質)	15-(No.4+No.5+No.6)	3-5	6-7	8-9	10-11	12	3	
自覚的な身体的負担度	5-No.7		1	2	3	4	4	
職場の対人関係でのストレス	10-(No.12+No.13)+No.14	3	4-5	6-7	8-9	10-12	2	
職場環境によるストレス	5-No.15		1	2	3	4	3	
		評価点						
		1	2	3	4	5		
仕事のコントロール度	15-(No.8+No.9+No.10)	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	2	
技能の活用度	No.11	1	2	3	4		2	
仕事の適性度	5-No.16	1	2	3		4	2	
働きがい	5-No.17	1	2	3		4	1	
B【ストレスによっておこる心身の反応】								
		評価点						
		1	2	3	4	5		
活気	No.1+No.2+No.3	3	4-5	6-7	8-9	10-12	1	
		評価点						
		5	4	3	2	1		
イライラ感	No.4+No.5+No.6	3	4-5	6-7	8-9	10-12	2	
疲労感	No.7+No.8+No.9	3	4	5-7	8-10	11-12	1	
不安感	No.10+No.11+No.12	3	4	5-7	8-9	10-12	1	
抑うつ感	No.13~No.18の合計	6	7-8	9-12	13-16	17-24	1	
身体愁訴	No.19~No.29の合計	11	12-15	16-21	22-26	27-44	1	
C【ストレス反応に影響を与える他の因子】								
		評価点						
		1	2	3	4	5		
上司からのサポート	15-(No.1+No.4+No.7)	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	1	
同僚からのサポート	15-(No.2+No.5+No.8)	3-5	6-7	8-9	10-11	12	2	
家族・友人からのサポート	15-(No.3+No.6+No.9)	3-6	7-8	9	10-11	12	1	

※素点換算表には「仕事や生活の満足度」の項目がありますが、高ストレス者の選定に当たっては使用しません。

計算例

- それでは、実際に計算をしてみましょう。
ここでは、1で用いた回答例の場合に、どのように評価点を算出し、高ストレス者の選定を行うかについて紹介します。
- まず、回答例の点数をもとに評価点を算出します。
たとえば、「心理的な仕事の負担(量)」の場合、「15-(1(No.1の点数)+1(No.2の点数)+2(No.3の点数))=11」となりますので、「10-11」を「○」で囲みます。その他の尺度についても同様に計算すると、下表の「○」で囲んだとおりとなり、評価点は表の右側に記載しているとおりとなります。
- これをもとに、領域「A」、「B」、「C」の評価点の合計点を算出すると、それぞれ21点、7点、4点となります。
- 最後に、領域ごとの合計点を、前ページの評価基準の設定例(その2)に照らし合わせると、領域Bの合計点数が7点ですから基準⑦(12点以下)を満たしており、また、領域AとCの合算が25点です。基準⑧(26点以下)も満たしていますので、高ストレス者ということになります。

厚生労働省『数値基準に基づいて「高ストレス者」を選定する方法(ストレスチェック制度実施マニュアルの解説)』

[150803-1.pdf \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/shingi2_00016.html)

厚生労働省ストレスチェック57項目 改造版エクセルブック

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く合わない	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 たど	と あき つた たき	し あば つた ば	ほ いと つん もど あ つた
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 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

**【厚生労働省のストレス
チェック自体の仕組み】
興味がある人だけ見てく
ださい。**

厚生労働省『職業性ストレス簡易調査票』57項目

https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/dl/stress-check_j.pdf

エクセル集計の仕組み

……………ここからは計算方法や計算式などの仕組みの説明です

【別に見なくても問題ありません】

ストレスチェック集計シート (今年の私)

ストレスチェック集計シート (去年の私)

【ストレスチェック回答シート】

- ・元版は4件法(1-4)
 - …本版は11件法(0-10)で入力
- ・元版はA領域とC領域で「Yes」が低得点、B領域で「Yes」が高得点
 - …本版はA,B,Cともに「Yes」が高得点

【ストレスチェック集計シート】(1)

- ・本版【ストレスチェック回答シート】の入力点をD列に列挙
 - ・「1. 合計点算出でのリスク判定」では項目ごとに逆転化が必要
 - ・・・A領域は元版が「Yes」低得点・本版は「Yes」高得点なので、逆転指定項目をそのまま、逆転非指定項目を10件法のまま逆転する作業をF列。
 - ・・・B領域は元版も本版も「Yes」高得点なので逆転指定項目のみを逆転する作業をF列
 - ・・・C領域は元版が「Yes」低得点・本版は「Yes」高得点なので、逆転指定項目はないけど全部逆転する作業をF列
 - ・・・D領域はもともと指標ないのでそのまま
- ※上記F列における逆転は 【10－D列(元回答11件法)】で計算

【ストレスチェック集計シート】(2) 「1. 合計得点算出でリスク判定」

○「1. 合計得点算出でリスク判定」をするために以下を実施

○(ア)領域B算出のため【H7】セルにF24～52を関数SUMで合計

- ・【H10】セルで【 $=(H7+29) \times 4/11$ 】(0点スタートなので29項目数の29を足し、1～11変数化をしたうえで、11件法を4件法に圧縮($\times 4/11$))
- ・【M10】セルで「77点以上」が「リスク有」以外は「リスク無」とする関数IF

○(イ)のため、領域A算出のため【H13】セルにF7～23を、領域C算出のため【H15】セルにF53～61を関数SUMで合計

- ・【H18】セルで【 $(H13(\text{領域A}17\text{項目合計}) + H15(\text{領域C}9\text{項目合計}) + 26(26\text{項目の}11\text{件法}0\text{スタート分の}1\text{追加})) \times 4/11(11\text{件法の}4\text{件法化})$ 】を集計 ※【H20】セルは【H10】((ア)作業のもの)をそのまま引用
- ・【J18】セルで【H18が76以上は1】となる、【J20】セルで【H20が63以上は1】となる関数IF。【M20】セルは【 $J18 \times J20 = 1$ がリスク有】とする関数IF

【ストレスチェック集計シート】(3)「2. 素点換算表でリスク判定」

- 2. 素点換算表は各因子のリスク点を算出して、合計で【M10】と【M20】にあたるストレス反応とストレス過程のリスク判定を行う方法だけど、すでにこの2つはすんでいる。ので、各因子のみ集計を行う。
- 素点換算を行う場合は各個別項目の逆転作業は行わず、素点を個々の足したり欠けたりする手法をとる。そのため、D列(全部「Yes」が高得点の元回答)もF列(元版にあわせた「Yes」の方向性修正かつ逆転処理)も使えない。そこで、V列にA領域とC領域を元版どおり「Yes」が低得点になる一括の逆転処理(【10-F列】)を行う。
- ・上記を基にA領域(K30~34、K36~39)とC領域(K54~56)はV列を参照した項目を引用しつつ【0スタートの修正】【11件法の4件法化】を行う。B領域(B42、B44~48)はD列を参照した項目を引用しつつ【0スタートの修正】【11件法の4件法化】を行う。
- ・L列にIF関数を複数組み合わせ合わせた素点換算の表記を提示。