



# 「船員版職場環境改善チェックシート」

マーク記入例	<b>良い例</b>	<b>悪い例</b>	<b>間違えたとき</b>
	 チェックする  塗りつぶす	 丸で囲む  外れて いる  薄い	 マークの上から大きく 二重線を記入 

回収番号

[ ]

※この欄は回収時の作業のために使用いたしますので、何も記入しないでください。

裏面に続きます→







次の9から16までは、すべてご回答ください。無回答や2つ以上チェックしている設問があると正しく結果が出ませんのでご注意ください。

なお、現在、休暇中あるいは陸上勤務の方は、直近の乗船時のことについて、ご回答ください。

9. 乗船中のあなたの仕事について伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

	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	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
3. 一生懸命働かなければならない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
4. かなり注意を集中する必要がある	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
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. 0	2. 0	3. 0	4. 0
7. からだを大変よく使う仕事だ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
8. 自分のペースで仕事ができる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
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. 0	2. 0	3. 0	4. 0
16. 仕事の内容は自分にあっている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
17. 働きがいのある仕事だ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0



裏面に続きます→





10. 乗船中の最近1ヶ月間のあなたの状態について伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

	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
1. 活気がわいてくる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
2. 元気がいっぱいだ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
3. 生き生きする	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
4. 怒りを感じる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
5. 内心腹立たしい	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
6. イライラしている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
7. ひどく疲れた	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
8. へとへとだ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
9. だるい	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
10. 気がはりつめている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
11. 不安だ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
12. 落ち着かない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
13. ゆううつだ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
14. 何をするのも面倒だ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
15. 物事に集中できない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
16. 気分が晴れない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
17. 仕事が手につかない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
18. 悲しいと感じる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
19. めまいがする	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
20. 体のふしぶしが痛む	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
21. 頭が重かったり頭痛がする	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
22. 首筋や肩がこる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
23. 腰が痛い	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
24. 目が疲れる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
25. 動悸や息切れがする	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
26. 胃腸の具合が悪い	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
27. 食欲がない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
28. 便秘や下痢をする	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
29. よく眠れない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0





11. 乗船中のあなたの周りの方々について伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

	非常に	かなり	多少	全くない
1. 上司	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
2. 職場の同僚	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
3. 配偶者、家族、友人等	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0

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？

	非常に	かなり	多少	全くない
4. 上司	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
5. 職場の同僚	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
6. 配偶者、家族、友人等	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0

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？

	非常に	かなり	多少	全くない
7. 上司	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
8. 職場の同僚	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
9. 配偶者、家族、友人等	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0

12. 乗船中の満足度について伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

	満足	まあ満足	やや不満足	不満足
1. 仕事に満足だ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
2. 家庭生活に満足だ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0

13. 乗船中のあなた自身のお仕事について、もう少し詳しく伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
1. 感情面で負担になる仕事だ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
2. 複数の人からお互いに矛盾したことを要求される	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
3. 自分の職務や責任が何であるか分かっている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
4. 仕事で自分の長所をのばす機会がある	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0



裏面に続きます→





14. 乗船中のあなたが働いている職場について伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
1. 自分の仕事に見合う給料やボーナスをもらっている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
2. 私は上司からふさわしい評価を受けている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
3. 職を失う恐れがある	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
4. 上司は、部下が能力を伸ばす機会を持てるように、取り計らってくれる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
5. 上司は誠実な態度で対応してくれる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
6. 努力して仕事をすれば、ほめてもらえる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
7. 失敗しても挽回(ばんかい)するチャンスがある職場だ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0

15. あなたの働いている会社や組織について伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
1. 経営層からの情報は信頼できる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
2. 職場や仕事で変化があるときには、従業員の意見が聞かれている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
3. 一人ひとりの価値観を大事にしてくれる職場だ	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
4. 人事評価の結果について十分な説明がなされている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
5. 職場では、いろいろな立場の人が職場の一員として尊重されている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
6. 意欲を引き出したり、キャリアに役立つ教育が行われている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
7. 仕事のことを考えているため自分の生活を充実させられない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
8. 仕事でエネルギーをもらうことで、自分の生活がさらに充実している	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0

16. 乗船中のあなたのお仕事の状況や成果について伺います。最もあてはまるものに✓をつけてください。

	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
1. 職場で自分がいじめにあっている(セクハラ、パワハラを含む)	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
2. 私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
3. 仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
4. 自分の仕事に誇りを感じる	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0

無回答や2つ以上チェックしている設問があると正しく結果が出ませんので、もう一度見直しをお願いいたします。





17は、外航船員の方と内航船員の方で設問が分かれておりますので、あてはまる方のどちらか一方を必ずお答えください。

なお、現在、休暇中あるいは陸上勤務の方は、直近の乗船時のことについて、ご回答ください。

(現在、外航船員の方、または直近の乗船が外航船の方)

17. 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
1. 書類作成や担当業務などのノルマのため、無理をしなければならない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
2. 一緒に乗船する乗組員とうまがあわない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
3. 運航スケジュールがハードなため、無理をしなければならない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
4. 業務中に危険を感じることもある	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
5. 限られた人たちと業務や生活をするのにかなり気を使う	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
6. 貨物の管理や人命の安全に、かなり気を使う	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
7. 十分な睡眠時間がとれない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
8. 入出港時など時間の制約に、かなり気を使う	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
9. 船内ではプライベートな時間がない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
10. 船内では趣味に没頭できる時間がない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0

(現在、内航船員の方、または直近の乗船が内航船の方)

17. 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
1. 運航スケジュールがハードなため、無理をしなければならない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
2. 一緒に乗船する乗組員とうまがあわない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
3. 業務中に危険を感じることもある	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
4. 十分な睡眠時間がとれない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
5. 限られた人たちと業務や生活をするのにかなり気を使う	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
6. 自由な時間が1日に8時間以上ない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
7. 動揺や騒音のある場所で業務をするのに無理をしなければならない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
8. 酷寒や酷暑でのスタンバイ作業に無理をしなければならない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
9. 船内では趣味に没頭できる時間がない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0
10. 書類作成や担当業務などのノルマのため、無理をしなければならない	1. 0	2. 0	3. 0	4. 0

ご多忙のところ、ご協力をいただき大変ありがとうございました。

