

職務評価コーピング尺度 (森本・嶋田, 2010)

職務内容やその評価に関してストレスを感じる事柄に対して、日ごろどのように対応されているかについて伺います。
以下の各項目について、最もあてはまる番号に1つずつ○をつけてください。

	全くしない	あまりしない	時々する	よくする	いつもする
1 自分のやり方を見直す	1	2	3	4	5
2 無駄な作業がないか確認する	1	2	3	4	5
3 自分のスキルアップを行う	1	2	3	4	5
4 業績目標を達成できるように努力する	1	2	3	4	5
5 すべきことを細かく決める	1	2	3	4	5
6 上司に相談する	1	2	3	4	5
7 先輩に話を聞いてもらう	1	2	3	4	5
8 他の人に仕事を手伝ってもらう	1	2	3	4	5
9 同僚と協力して問題の解決にあたる	1	2	3	4	5
10 どうしても分からないことは、分かりそうな人に聞く	1	2	3	4	5
11 なるようにしかならないと考える	1	2	3	4	5
12 なりゆきにまかせる	1	2	3	4	5
13 そんなものだと考えて、現状を受け入れる	1	2	3	4	5
14 そんなに毎日きちんと仕事をしなくてもいいと自分に言い聞かせる	1	2	3	4	5
15 会社で設定された目標は気にせず、最低限の業務を行う	1	2	3	4	5
16 現在の状況や待遇について、上司に抗議する	1	2	3	4	5
17 現在の状況や待遇について、管理職に抗議する	1	2	3	4	5
18 会社の人に当り散らす	1	2	3	4	5
19 部下に愚痴をいう	1	2	3	4	5
20 自分にはできないと申し出る	1	2	3	4	5
21 休憩時間にゆっくり休む	1	2	3	4	5
22 休憩時間に好きなことをする	1	2	3	4	5
23 その日の仕事が終わった後に、好きなことをする	1	2	3	4	5
24 休日に好きなことをする	1	2	3	4	5
25 適度に休憩をいれる	1	2	3	4	5

● 下位尺度との対応

- 問題解決 (1~5)、道具的サポート希求 (6~10)、諦め (11~15)、感情発散 (16~20)、休息・気晴らし (21~25)

● 本尺度の引用文献

- 森本浩志・嶋田洋徳 (2010). 職場の主要なストレスのタイプに応じたコーピング尺度の作成と信頼性、妥当性の検討 産業ストレス研究, 17(2), 119-132.

職場の対人コーピング尺度（森本・嶋田，2010）

職場の人間関係に関してストレスを感じる事柄に対して、日ごろどのように対応されているかについて伺います。

以下の各項目について、最もあてはまる番号に1つずつ○をつけてください。

	全くしない	あまりしない	時々する	よくする	いつもする
1 同僚に愚痴をいう	1	2	3	4	5
2 友人に愚痴をいう	1	2	3	4	5
3 同僚に相談する	1	2	3	4	5
4 友人に相談する	1	2	3	4	5
5 その人のいないところで、同僚にその人の悪口をいう	1	2	3	4	5
6 その人の良いところを探す	1	2	3	4	5
7 その人ととにかく話し合う	1	2	3	4	5
8 積極的に関わろうとする	1	2	3	4	5
9 冷静に状況を分析して、対策案を提示する	1	2	3	4	5
10 相手の言い分を聞いたうえで、自分の希望を伝える	1	2	3	4	5
11 その人への連絡は、他の人に頼む	1	2	3	4	5
12 その人からの頼み事は断る	1	2	3	4	5
13 その人が来たら、席をはずす	1	2	3	4	5
14 その人のことを無視する	1	2	3	4	5
15 工作上必要でも、その人と関わらないようにする	1	2	3	4	5
16 なりゆきに任せる	1	2	3	4	5
17 仕事と割り切って、事務的に仕事の協力をする	1	2	3	4	5
18 何事もなかったかのように振舞う	1	2	3	4	5
19 工作上必要なこと以外は、関わらないようにする	1	2	3	4	5
20 相手の意見に合わせる	1	2	3	4	5

● 下位尺度との対応

- サポート希求（1～5）、ポジティブ関係（6～10）、ネガティブ関係（11～15）、割り切り（16～20）

● 本尺度の引用文献

- 森本浩志・嶋田洋徳（2010）. 職場の主要なストレスのタイプに応じたコーピング尺度の作成と信頼性、妥当性の検討 産業ストレス研究, 17(2), 119-132.