

「ウィズコロナ時代における働き方、生活と健康」に関する  
アンケート集計表

■単純集計表(n%表)

■スクリーニング調査

SC1.あなたの健康保険被保険者証をご確認ください。健康保険被保険者証の資格区分（本人・家族の別）は以下のうちどれになりますでしょうか。

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 本人（被保険者）	1000	100.0
2 家族（被扶養者）	0	0.0

SC2.あなたの健康保険被保険者証をご確認ください。「保険者番号」の8ケタの数字の最初の2つの数字は以下のうちどれになりますでしょうか。

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 「01」	0	0.0
2 「02」	0	0.0
3 「03」	0	0.0
4 「04」	0	0.0
5 「06」	1000	100.0
6 「31」	0	0.0
7 「32」	0	0.0
8 「33」	0	0.0
9 「34」	0	0.0
10 「39」	0	0.0
11 その他	0	0.0
12 8桁ではない	0	0.0

SC3.あなたは常勤労働者ですか。（休職中の方は「いいえ」を選択してください）

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 はい	1000	100.0
2 いいえ	0	0.0

割付

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 男性20～24歳	42	4.2
2 男性25～29歳	51	5.1
3 男性30～34歳	57	5.7
4 男性35～39歳	63	6.3
5 男性40～44歳	73	7.3
6 男性45～49歳	81	8.1
7 男性50～54歳	69	6.9
8 男性55～59歳	61	6.1
9 男性60～64歳	54	5.4
10 女性20～24歳	40	4.0
11 女性25～29歳	44	4.4
12 女性30～34歳	44	4.4
13 女性35～39歳	49	4.9
14 女性40～44歳	59	5.9
15 女性45～49歳	67	6.7
16 女性50～54歳	58	5.8
17 女性55～59歳	49	4.9
18 女性60～64歳	39	3.9

■本調査

Q1.あなたの性別をお答えください。

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 男	551	55.1
2 女	449	44.9
3 答えたくない	0	0.0

Q2.あなたの年齢をお答えください。（半角数字でご記入ください）※回答時点での満年齢

	n	平均値	最小値	最大値
歳	1000	42.95	21.00	64.00

Q3.あなたが同居している方をすべて選択してください。（いくつでも）

MA

	n	%
全体	1000	100.0
1 乳幼児	119	11.9
2 小学生	89	8.9
3 中学生・高校生・大学生	149	14.9
4 配偶者・パートナー	494	49.4
5 介護の必要な大人	23	2.3
6 その他の大人	239	23.9
7 該当なし	302	30.2

「ウィズコロナ時代における働き方、生活と健康」に関する  
アンケート集計表

■単純集計表(n%表)

Q4.お勤めの会社・組織等の業種をお答えください。

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 農業、林業、漁業	1	0.1
2 鉱業、採石業、砂利採取業	0	0.0
3 建設業	31	3.1
4 製造業	334	33.4
5 電気・ガス・熱供給・水道業	21	2.1
6 情報通信業	110	11.0
7 運輸業、郵便業	38	3.8
8 卸売業	38	3.8
9 小売業	59	5.9
10 金融業、保険業	117	11.7
11 不動産業、物品賃貸業	18	1.8
12 学術研究、専門・技術サービス業	14	1.4
13 宿泊業	7	0.7
14 飲食サービス業	9	0.9
15 生活関連サービス業	15	1.5
16 娯楽業	3	0.3
17 教育、学習支援業	9	0.9
18 医療、福祉	80	8.0
19 複合サービス事業（郵便局、協同組合）	0	0.0
20 サービス業（他に分類されないもの）	67	6.7
21 公務	7	0.7
22 その他：	22	2.2

Q5.あなたの職種をお答えください。

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 管理的な仕事	141	14.1
2 専門的・技術的な仕事	306	30.6
3 事務的な仕事	301	30.1
4 販売の仕事	117	11.7
5 サービスの仕事	52	5.2
6 保安の仕事	4	0.4
7 生産工程の仕事	54	5.4
8 輸送・機械運転の仕事	8	0.8
9 建設・採掘の仕事	1	0.1
10 運搬・清掃・包装等の仕事	8	0.8
11 その他の仕事：	8	0.8

Q6.あなたの勤め先での役職は、以下のどれにあたりますか。（最も近いものをお答えください）

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 経営層・役員クラス	19	1.9
2 部長クラス	50	5.0
3 課長クラス	119	11.9
4 係長・主任クラス	210	21.0
5 一般社員クラス	583	58.3
6 その他専門職・特別職等	19	1.9

Q7.あなたの雇用形態は、以下のどれにあたりますか。

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 正社員・正職員	957	95.7
2 パートタイマー・アルバイト	5	0.5
3 契約社員	18	1.8
4 嘱託	17	1.7
5 派遣社員	3	0.3
6 その他：	0	0.0

Q8.この1か月の勤務状況についてお尋ねします。最も頻度の高かった勤務形態を教えてください。

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 事務所に出勤	791	79.1
2 在宅勤務	177	17.7
3 自宅以外でテレワーク	4	0.4
4 自宅待機	3	0.3
5 その他：	25	2.5

Q9.この1か月の平均で、週何日在宅勤務をされていますか。（半角数字でご記入ください）

	n	平均値	最小値	最大値
日	1000	1.63	0.00	7.00

Q10.現在の働き方について、今後も継続したいと思いますか。

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 そう思う	391	39.1
2 どちらかと言えばそう思う	392	39.2
3 どちらかと言えばそう思わない	172	17.2
4 そう思わない	45	4.5

「ウイズコロナ時代における働き方、生活と健康」に関する  
アンケート集計表

■単純集計表(n%表)

Q11.通常出勤する場合の片道の通勤時間は何分でしょうか。(半角数字でご記入ください)

	n	平均値	最小値	最大値
分	1000	44.43	0.00	210.00

Q12.在宅勤務で感じているメリットについて、以下より当てはまるものをすべて選択してください。(いくつでも)

MA

	n	%
全体	1000	100.0
1 仕事に集中できる	201	20.1
2 過度なコミュニケーションからの解放	206	20.6
3 会議の短縮・削減	154	15.4
4 ストレスの軽減	265	26.5
5 移動時間の削減	529	52.9
6 肉体的負担軽減	230	23.0
7 規則正しい生活	87	8.7
8 睡眠・休息の増加	303	30.3
9 家事・育児時間等の増加	170	17.0
10 家族との時間増加	194	19.4
11 自己研鑽の時間確保	65	6.5
12 新たなコミュニケーション手段の導入	72	7.2
13 業務の見直しの進展	120	12.0
14 ITリテラシーの向上	51	5.1
15 その他:	5	0.5
16 特になし	42	4.2
17 在宅勤務をしていない	286	28.6

Q13.在宅勤務で感じているデメリットについて、以下より当てはまるものをすべて選択してください。(いくつでも)

MA

	n	%
全体	1000	100.0
1 仕事に集中しづらい	295	29.5
2 上司同僚の指示や支援の不足	165	16.5
3 社内コミュニケーションの不足	331	33.1
4 必要な情報・機器にアクセスできない	170	17.0
5 顧客や社外関係者とコミュニケーションしづらい	149	14.9
6 仕事の切れ目がなくなる	206	20.6
7 上司による過剰な監視	31	3.1
8 やりがい・充実感を感じにくい	73	7.3
9 肉体的不調(肩こり、腰痛等)	145	14.5
10 精神的不調(孤独感等)	61	6.1
11 運動不足	309	30.9
12 生活の乱れ(睡眠)	49	4.9
13 生活の乱れ(食習慣)	67	6.7
14 生活の乱れ(飲酒量)	23	2.3
15 その他:	7	0.7
16 特になし	56	5.6
17 在宅勤務をしていない	286	28.6

Q14.仕事のパフォーマンスについて、0点は職場の誰かがやって最悪だった時の出来、50点は平均的な出来、100点は最高の場合の出来とします。  
ご自分の昨年1年間の仕事の通常の出来を100点満点で評価してください。(半角数字でご記入ください)

	n	平均値	最小値	最大値
点	1000	65.16	0.00	100.00

Q15.同じく仕事のパフォーマンスについて、ご自分のこの1か月間の通常の出来を100点満点で評価してください。(半角数字でご記入ください)

	n	平均値	最小値	最大値
点	1000	66.67	0.00	100.00

Q16.現在のご自分の心身の健康についてどのように感じていますか。

SA

	n	%
全体	1000	100.0
1 とても健康である	121	12.1
2 健康である	328	32.8
3 どちらかと言えば健康である	350	35.0
4 どちらともいえない	99	9.9
5 どちらかと言えば健康ではない	69	6.9
6 健康ではない	25	2.5
7 まったく健康ではない	8	0.8

「ウィズコロナ時代における働き方、生活と健康」に関する  
アンケート集計表

■単純集計表(n%表)

Q17.この1か月間職場内での上司同僚等とのコミュニケーションはどのような方法で行いましたか。上位3つを選択してください。※項目2は、項目1で回答されていないものの中からお選びください。  
※項目3は、項目1と2で回答されていないものの中からお選びください。

SA	n	対面での会話	ミ対面での会議	チャット	WEB会議	メール	SNS	電話
1.1位	1000 100.0	676 67.6	33 3.3	55 5.5	90 9.0	105 10.5	8 0.8	33 3.3
2.2位	1000 100.0	63 6.3	382 38.2	94 9.4	91 9.1	209 20.9	37 3.7	124 12.4
3.3位	1000 100.0	72 7.2	91 9.1	69 6.9	105 10.5	329 32.9	60 6.0	274 27.4

Q18.あなたの勤め先では、新型コロナウイルスの流行に対する会社の方針について経営トップから発信がありましたか。

SA	n	%
全体	1000	100.0
1 あった	858	85.8
2 なかった	142	14.2

Q19.新型コロナウイルスの流行を防ぐために、あなたの勤め先でどのような対策が取られていますか。以下より当てはまるものをすべて選択してください。(いくつでも)

MA	n	%
全体	1000	100.0
1 時差出勤	515	51.5
2 在宅勤務の奨励	531	53.1
3 会社イベント等の中止・延期	621	62.1
4 対面での会議等の削減	556	55.6
5 出張・外出の自粛	585	58.5
6 会合等の自粛	495	49.5
7 マスクの配布	580	58.0
8 執務スペースでのマスク着用	534	53.4
9 毎日の体調報告	371	37.1
10 検温の奨励	604	60.4
11 手指消毒液の設置	756	75.6
12 接触確認アプリ導入の推奨	236	23.6
13 出勤率の管理	264	26.4
14 執務スペースでの「3密」回避	425	42.5
15 デスク間のパーティション設置	369	36.9
16 その他:	9	0.9
17 特に対策はとられていない	34	3.4

Q20.あなたの勤め先では、「健康経営（R）」の取り組みを行っていますか。

SA	n	%
全体	1000	100.0
1 行っているし、自分も取り組んでいる	165	16.5
2 行っていると聞いたことがある	129	12.9
3 わからない	544	54.4
4 行っていない	162	16.2

MA反応個数 [1-14]

Q21.新型コロナウイルス流行の4月以降、ライフスタイルの変化に伴い、新たに始めたことがあれば以下より当てはまるものをすべて選択してください。(いくつでも)

MA	n	%
全体	1000	100.0
1 副業	29	2.9
2 家事（料理等）	91	9.1
3 育児	13	1.3
4 外で行う運動（ジョギング等）	86	8.6
5 家で行う運動（筋力トレーニング等）	116	11.6
6 オンライン会議等新しいコミュニケーションツールの活用	179	17.9
7 新しいコミュニティへの参加	14	1.4
8 趣味（読書・ゲーム等）	121	12.1
9 ボランティア活動	11	1.1
10 資格取得	59	5.9
11 勉強・自己研鑽	87	8.7
12 投資	55	5.5
13 転職活動	19	1.9
14 その他:	4	0.4
15 特になし	529	52.9
MA反応個数	0.88	

「ウィズコロナ時代における働き方、生活と健康」に関する  
アンケート集計表

■単純集計表(n%表)

Q22.ご自身のお仕事や日常の状況について伺います。選択肢より最も当てはまるものを選んでください。

SA

	n	な ま い っ た く そ う で は	そ う で は な い	そ ど う で は か と 言 え ば	い ど ち ら と も 言 え な	そ ど う で ら か と 言 え ば	そ う で あ る	常 に そ う で あ る
1.私の仕事は、職務や勤務地があらかじめ定められ、原則的に変更することはない	1000 100.0	62 6.2	100 10.0	92 9.2	169 16.9	191 19.1	201 20.1	185 18.5
2.私は自社に所属しているというより、所属の業界で働いているという意識が強い	1000 100.0	155 15.5	264 26.4	149 14.9	243 24.3	101 10.1	62 6.2	26 2.6
3.私は会社員（社会人）というより、営業職や技術職のような専門職であるという意識が強い	1000 100.0	124 12.4	194 19.4	146 14.6	219 21.9	167 16.7	89 8.9	61 6.1
4.在宅勤務について前向きにとらえられている	1000 100.0	95 9.5	76 7.6	123 12.3	278 27.8	197 19.7	142 14.2	89 8.9
5.仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる	1000 100.0	87 8.7	98 9.8	179 17.9	337 33.7	209 20.9	68 6.8	22 2.2
6.自分の仕事に誇りを感じる	1000 100.0	59 5.9	79 7.9	145 14.5	298 29.8	257 25.7	119 11.9	43 4.3
7.自分が感じていることや考えていることを、距離を置いて眺めている	1000 100.0	25 2.5	51 5.1	163 16.3	420 42.0	238 23.8	78 7.8	25 2.5
8.問題を解決するとき、今、自分ができていることに焦点を当てている	1000 100.0	12 1.2	36 3.6	120 12.0	319 31.9	353 35.3	133 13.3	27 2.7
9.勤め先が行っている新型コロナウイルス流行防止対策に満足している	1000 100.0	63 6.3	90 9.0	142 14.2	294 29.4	275 27.5	92 9.2	44 4.4
10.新型コロナウイルスの流行について不安を感じている	1000 100.0	31 3.1	46 4.6	139 13.9	213 21.3	294 29.4	170 17.0	107 10.7

Q23.新型コロナウイルス流行の4月以降、流行以前と比べてどのように変化しましたか。選択肢より最も当てはまるものを選んでください。

SA

	n	と も 増 加 し た	増 加 し た	増 加 し ら か と 言 え ば	特 に 増 減 は な い	減 少 し ら か と 言 え ば	減 少 し た	と も 減 少 し た
1.あなたの家族や友人とのコミュニケーション	1000 100.0	22 2.2	88 8.8	143 14.3	468 46.8	147 14.7	96 9.6	36 3.6
2.家事・育児に充てる時間	1000 100.0	33 3.3	106 10.6	197 19.7	631 63.1	22 2.2	6 0.6	5 0.5
3.あなた自身の余暇に充てる時間	1000 100.0	32 3.2	95 9.5	269 26.9	500 50.0	73 7.3	27 2.7	4 0.4
4.家族以外の人に会う機会	1000 100.0	5 0.5	24 2.4	52 5.2	321 32.1	204 20.4	230 23.0	164 16.4
5.外出する機会	1000 100.0	6 0.6	13 1.3	37 3.7	281 28.1	294 29.4	273 27.3	96 9.6
6.自身の将来についての不安	1000 100.0	60 6.0	99 9.9	243 24.3	542 54.2	37 3.7	15 1.5	4 0.4
7.今後、自身の雇用が維持されることについての不安	1000 100.0	44 4.4	87 8.7	199 19.9	610 61.0	37 3.7	15 1.5	8 0.8
8.今後、自身の収入が維持されることについての不安	1000 100.0	64 6.4	121 12.1	257 25.7	502 50.2	41 4.1	9 0.9	6 0.6
9.あなたの労働時間	1000 100.0	17 1.7	49 4.9	113 11.3	624 62.4	132 13.2	48 4.8	17 1.7
10.あなたの仕事の量	1000 100.0	25 2.5	71 7.1	170 17.0	596 59.6	104 10.4	26 2.6	8 0.8
11.あなたの仕事の難易度	1000 100.0	23 2.3	67 6.7	175 17.5	685 68.5	32 3.2	14 1.4	4 0.4
12.自分自身の順番、やり方で仕事が行える程度	1000 100.0	7 0.7	40 4.0	110 11.0	747 74.7	75 7.5	14 1.4	7 0.7
13.自分自身のペースで仕事ができる程度	1000 100.0	15 1.5	39 3.9	141 14.1	687 68.7	92 9.2	15 1.5	11 1.1
14.あなたの職場での上司とのコミュニケーション	1000 100.0	10 1.0	19 1.9	77 7.7	617 61.7	193 19.3	67 6.7	17 1.7
15.あなたの職場での同僚とのコミュニケーション	1000 100.0	12 1.2	18 1.8	68 6.8	595 59.5	196 19.6	88 8.8	23 2.3
16.業務上の知識習得・スキルアップのために充てる時間	1000 100.0	9 0.9	23 2.3	127 12.7	722 72.2	90 9.0	23 2.3	6 0.6
17.1か月あたりの在宅勤務の日数	467 100.0	108 23.1	81 17.3	79 16.9	168 36.0	17 3.6	8 1.7	6 1.3
18.あなたの睡眠時間	1000 100.0	24 2.4	47 4.7	149 14.9	682 68.2	76 7.6	19 1.9	3 0.3
19.寝ても疲れている感じ	1000 100.0	30 3.0	58 5.8	166 16.6	634 63.4	71 7.1	27 2.7	14 1.4
20.あなたの心身の健康度	1000 100.0	17 1.7	45 4.5	116 11.6	673 67.3	100 10.0	40 4.0	9 0.9

「ウィズコロナ時代における働き方、生活と健康」に関する  
アンケート集計表

■単純集計表(n%表)

Q23.新型コロナウイルス流行の4月以降、流行以前と比べてどのように変化しましたか。選択肢より最も当てはまるものを選んでください。(続き)

SA

	n	とても増加した	増加した	増加したかと言え	特に増減はない	減少したかと言え	減少した	とても減少した
21.食事や運動、休養、嗜好品などの生活習慣の乱れ	1000 100.0	19 1.9	43 4.3	174 17.4	668 66.8	68 6.8	19 1.9	9 0.9
22.あなた自身の健康面への気付き	1000 100.0	13 1.3	48 4.8	233 23.3	658 65.8	39 3.9	8 0.8	1 0.1
23.あなたの運動(身体活動)時間(1週間当たりの合計時間)	1000 100.0	15 1.5	33 3.3	117 11.7	604 60.4	134 13.4	74 7.4	23 2.3
24.飲酒量※飲酒されない方は「特に増減はない」を選んでください。	1000 100.0	12 1.2	40 4.0	93 9.3	698 69.8	82 8.2	46 4.6	29 2.9
25.喫煙量※喫煙されない方は「特に増減はない」を選んでください。	1000 100.0	8 0.8	24 2.4	64 6.4	852 85.2	31 3.1	8 0.8	13 1.3
26.食事の量	1000 100.0	8 0.8	35 3.5	151 15.1	717 71.7	77 7.7	10 1.0	2 0.2
27.規則正しい食事習慣(朝昼晩)	1000 100.0	17 1.7	30 3.0	116 11.6	740 74.0	74 7.4	19 1.9	4 0.4
28.間食の量	1000 100.0	7 0.7	45 4.5	199 19.9	663 66.3	65 6.5	16 1.6	5 0.5
29.体重の増減	1000 100.0	22 2.2	73 7.3	196 19.6	591 59.1	90 9.0	22 2.2	6 0.6
30.肩こりや腰痛などの身体の痛み	1000 100.0	34 3.4	89 8.9	211 21.1	624 62.4	31 3.1	10 1.0	1 0.1
31.目の疲れ	1000 100.0	36 3.6	104 10.4	257 25.7	562 56.2	34 3.4	4 0.4	3 0.3
32.頭痛、頭重	1000 100.0	15 1.5	53 5.3	139 13.9	750 75.0	34 3.4	7 0.7	2 0.2
33.座っている時間	1000 100.0	58 5.8	134 13.4	234 23.4	539 53.9	27 2.7	7 0.7	1 0.1
34.おっくうな気持ちになることや気分が落ち込む程度	1000 100.0	25 2.5	68 6.8	211 21.1	647 64.7	33 3.3	10 1.0	6 0.6
35.些細なことでもイライラしたり、怒りの感情が沸いてくる程度	1000 100.0	22 2.2	61 6.1	170 17.0	686 68.6	43 4.3	12 1.2	6 0.6
36.今後の自身の健康が維持されることについての不安	1000 100.0	33 3.3	67 6.7	213 21.3	650 65.0	31 3.1	3 0.3	3 0.3
37.体調を崩す頻度	1000 100.0	14 1.4	36 3.6	98 9.8	774 77.4	53 5.3	17 1.7	8 0.8

Q24.新型コロナウイルス流行の4月以降、流行以前と比べてどのように変化しましたか。選択肢より最も当てはまるものを選んでください。

SA

	n	とても悪化した	悪化した	やや悪化した	変わらない	やや改善した	改善した	とても改善した
1.自分の仕事の効率	1000 100.0	19 1.9	41 4.1	172 17.2	653 65.3	89 8.9	20 2.0	6 0.6
2.自分の仕事の出来栄	1000 100.0	11 1.1	32 3.2	124 12.4	747 74.7	63 6.3	16 1.6	7 0.7
3.仕事をしていると活力がみなぎるように感じる程度	1000 100.0	18 1.8	54 5.4	125 12.5	737 73.7	50 5.0	11 1.1	5 0.5
4.自分の仕事に誇りを感じる程度	1000 100.0	18 1.8	37 3.7	97 9.7	762 76.2	67 6.7	14 1.4	5 0.5
5.仕事に熱心である程度	1000 100.0	20 2.0	37 3.7	127 12.7	727 72.7	66 6.6	16 1.6	7 0.7
6.自分の仕事にのめりこんでいる程度	1000 100.0	23 2.3	43 4.3	122 12.2	712 71.2	69 6.9	23 2.3	8 0.8
7.自分の仕事に主体的に取り組んでいる程度	1000 100.0	21 2.1	37 3.7	101 10.1	724 72.4	81 8.1	26 2.6	10 1.0
8.自分の仕事について自ら責任を持って取り組んでいる程度	1000 100.0	17 1.7	25 2.5	90 9.0	747 74.7	83 8.3	29 2.9	9 0.9
9.自分から進んで、どのように仕事に取り組むか決めている程度	1000 100.0	17 1.7	24 2.4	91 9.1	727 72.7	103 10.3	31 3.1	7 0.7
10.難しい課題でも自分なりに積極的に解決していこうと思う程度	1000 100.0	14 1.4	29 2.9	98 9.8	735 73.5	87 8.7	30 3.0	7 0.7
11.充実したキャリア(職業生活)になるかは、自分の意思と責任によると思う程度	1000 100.0	18 1.8	26 2.6	88 8.8	756 75.6	83 8.3	22 2.2	7 0.7
12.これからのキャリア(職業生活)を通して、さらに自分自身を高め、伸ばしていきたいと思う程度	1000 100.0	20 2.0	38 3.8	100 10.0	728 72.8	78 7.8	25 2.5	11 1.1
13.自分の会社はいい会社だと思う程度	1000 100.0	38 3.8	50 5.0	126 12.6	637 63.7	107 10.7	28 2.8	14 1.4
14.現在の仕事への満足度	1000 100.0	29 2.9	55 5.5	120 12.0	681 68.1	85 8.5	26 2.6	4 0.4
15.自分の職場は良い職場だと思う程度	1000 100.0	36 3.6	42 4.2	110 11.0	671 67.1	94 9.4	36 3.6	11 1.1
16.職場のメンバーとの一体感	1000 100.0	26 2.6	50 5.0	164 16.4	651 65.1	79 7.9	26 2.6	4 0.4
17.一生懸命頑張れば報われると思える程度	1000 100.0	35 3.5	68 6.8	121 12.1	695 69.5	59 5.9	16 1.6	6 0.6
18.組織の目標と自分の目標が一致している程度	1000 100.0	30 3.0	49 4.9	115 11.5	731 73.1	55 5.5	16 1.6	4 0.4
19.自分の会社は信頼できると思う程度	1000 100.0	40 4.0	49 4.9	123 12.3	682 68.2	72 7.2	25 2.5	9 0.9

「ウィズコロナ時代における働き方、生活と健康」に関する  
アンケート集計表

■単純集計表(n%表)

Q25.以下の項目は、あなたの職場での行動を尋ねるものです。それぞれの質問文をよく読んで、最もよく当てはまる選択肢を選んでください。

SA

	n	ま っ た く な い	時 々 あ る	し ば し ば あ る	よ く あ る	と て も よ く あ る
1.私は、自分の能力を伸ばすようにしている	1000 100.0	107 10.7	401 40.1	306 30.6	141 14.1	45 4.5
2.私は、自分自身の専門性を高めようとしている	1000 100.0	122 12.2	394 39.4	309 30.9	122 12.2	53 5.3
3.私は、自分の感情を乱すような問題を抱えている人との関わりを、できるだけ減らすように自分の仕事に取り組んでいる	1000 100.0	142 14.2	335 33.5	320 32.0	147 14.7	56 5.6
4.私は、非現実的な要求をしてくる人とのかかわりをできるだけ減らすように、自分の仕事を調整している	1000 100.0	165 16.5	303 30.3	345 34.5	132 13.2	55 5.5
5.私は、上司に自分を指導してくれるように求める	1000 100.0	329 32.9	332 33.2	230 23.0	90 9.0	19 1.9
6.私は、上司が私の仕事に満足しているかどうか尋ねる	1000 100.0	427 42.7	272 27.2	219 21.9	68 6.8	14 1.4
7.私は、上司に仕事で触発される機会を求める	1000 100.0	413 41.3	272 27.2	233 23.3	65 6.5	17 1.7
8.私は、仕事の成果に対するフィードバックを、他者に求める	1000 100.0	335 33.5	321 32.1	253 25.3	78 7.8	13 1.3
9.私は、同僚に助言を求める	1000 100.0	182 18.2	384 38.4	289 28.9	127 12.7	18 1.8
10.面白そうな企画があるときには、私は、積極的にプロジェクトメンバーとして立候補する	1000 100.0	382 38.2	272 27.2	255 25.5	70 7.0	21 2.1

Q26.それぞれの質問文をよく読んで、あなたの気持ちに最もよく当てはまる選択肢を選んでください。

SA

	n	ら ま な っ た く あ て は ま	な か い な り あ て は ま ら	い や あ て は ま ら な	い ど ち ら と も い え な	や や あ て は ま る	か な り あ て は ま る	と て も あ て は ま る
1.たいていの場合、何とかしてやっていける	1000 100.0	21 2.1	42 4.2	101 10.1	223 22.3	398 39.8	150 15.0	65 6.5
2.人生で成し遂げてきたことに誇りを感じている	1000 100.0	41 4.1	76 7.6	145 14.5	370 37.0	261 26.1	78 7.8	29 2.9
3.たいていの場合、物事に冷静に対処する	1000 100.0	14 1.4	55 5.5	149 14.9	339 33.9	308 30.8	101 10.1	34 3.4
4.自分自身とうまくつきあっている	1000 100.0	23 2.3	47 4.7	112 11.2	328 32.8	333 33.3	118 11.8	39 3.9
5.これまでに困難を経験してきたので、これからも困難を乗り越えられる	1000 100.0	22 2.2	51 5.1	129 12.9	332 33.2	300 30.0	118 11.8	48 4.8
6.自制心がある	1000 100.0	18 1.8	50 5.0	131 13.1	334 33.4	318 31.8	117 11.7	32 3.2
7.物事に飽きない	1000 100.0	35 3.5	95 9.5	189 18.9	399 39.9	205 20.5	51 5.1	26 2.6
8.自分自身に対する信念によって、つらいときを切り抜ける	1000 100.0	23 2.3	69 6.9	154 15.4	363 36.3	278 27.8	83 8.3	30 3.0
9.私の人生には意味がある	1000 100.0	44 4.4	66 6.6	108 10.8	408 40.8	235 23.5	90 9.0	49 4.9
10.困難な状況にあるとき、たいてい苦境を抜け出す方法を見つけることができる	1000 100.0	24 2.4	60 6.0	136 13.6	371 37.1	284 28.4	88 8.8	37 3.7