



## 職業能力及び処理能力について自己評価質問票

能力バロメーターは、あなたの職業能力及び処理能力についての情報がわかる使いやすい質問票です。

質問票への回答は、自由です。

現状に最も当てはまる質問の選択肢を選んでください



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

Työterveyslaitos



## A. 個人属性

日付 (ddmmyy)

詳細

**性別:**

男性

女性

その他

現在の年齢

歳

## B. ウェルビーイング

**(B1) 今、あなたはどの程度生活に満足していますか？  
あなたの生活への全体的な満足度を評価して下さい。**

とても満足している

まあまあ満足している

満足していないが、不満というわけでもない

やや不満である

かなり不満である

**(B2) 現在、あなたの健康はどのような状況であると思いますか。  
あなたの健康を全体として評価してください。**

良い

まあまあ良い

平均的である

やや悪い

悪い

**(B3) あなたは毎日の活動や課題にどの程度うまく対処していますか。あなたの状況に最もあてはまる番号を選んで下さい。あなたの毎日の生活全般を評価して下さい。どの程度うまく対処していますか。**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0=私はかなり  
悪く対処している

10=私はとても  
うまく対処している

**(B4) これまで働いてきた中で最も良い時を10点とすると、現在のあなたのワーク・アビリティ(仕事能力)は何点ですか。(0点は全く仕事をする事ができないことを意味します)。現在、あなたが仕事をしていない場合は、以前の仕事に対して、あるいは職業の要求に対して評価して下さい。職業がない場合は、あなたがやりたい仕事に対する状況の評価をして下さい。**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0=完全に仕事  
をすることが  
できない

10=最も良い時の  
ワーク・アビリティ  
(仕事能力)

**(B5) 今、あなたは仕事生活に関してどのように感じていますか。あなたの状況に最もあてはまる番号を選んで下さい。**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0=	1-3=	4-5=	6-8=	9-10=
現在、私は仕事生活を送っていないし、雇用されていない。	私は仕事をもっていない。私は仕事生活を送る能力が不十分である。雇われるには、支援が必要である。	私は仕事をもっていないが、仕事生活を送る能力がある。雇われるには、支援が必要であるかもしれない。	私は仕事をもっている。私は仕事生活を送る能力があるが、雇われ続けるには支援が必要であるかもしれない。	私は仕事をもっている。私は雇われ続ける能力がある。

### C. ウェルビーイング

あなたの状況を示しているのは、次のうちどれですか。  
1から5までのうちで番号を選んで下さい(「1=全く同意しない」、「5=全く同意する」)。

	全く同意 しない					全く 同意する
(C1) 必要な時に私は助けを得られる。	1	2	3	4	5	
(C2) 私は他人から必要とされている。	1	2	3	4	5	
(C3) 私は自分の意見を言うことが認められているし、それが考慮されている。	1	2	3	4	5	
(C4) 私は自分価値が認められている	1	2	3	4	5	
(C5) 私は成功を体験したことがある。	1	2	3	4	5	
(C6) 私は自分自身の責任をもって、人生行路を決めている。	1	2	3	4	5	
(C7) 私は社会の一員であると感じている	1	2	3	4	5	
(C8) 私は人との関わりにおいて幸せである。	1	2	3	4	5	

(C9) あなたは孤独を感じますか。

- 全くない
- ごく稀に
- 時々
- かなり頻繁に
- いつも

(C10) あなたは個人的な事柄や問題についてオープンに話せる相手がありますか。

- はい
- いいえ
- わからない

(C11) あなたは、自分を幸せにしてくれるペットや動物を飼っていますか。

- はい
- いいえ
- わからない

(C12) あなたは、趣味もしくはあなたが楽しめることをもっていますか。

- はい
- いいえ
- わからない

(C13) あなたは一緒に住んでいない友人や親戚、知り合いにどのくらいの頻度で会ったり、接触していますか。

- 毎日もしくはほぼ毎日
- 週に1～2回
- 月に1～3回
- 月に1回未満
- 全くなし

あなたの状況を示しているのは、次のうちどれですか。  
1から5までのうちで番号を選んで下さい(「1=全く同意しない」、「5=全く同意する」)。

	全く同意 しない					全く 同意する
(C14) 私は自分の親しい人たちとうまく付き合っている。	1	2	3	4	5	
(C15) 私は友情を維持するのが容易である。	1	2	3	4	5	
(C16) 私は新しい人びとと知り合うのが容易である。	1	2	3	4	5	
(C17) 私は知らない人びとと社会的に付き合うのは容易である。	1	2	3	4	5	

## D. 心

以下は、あなたの考えや感情について述べたものです。過去1ヶ月の間のあなたの状況を最もよく述べているものをそれぞれ選んで下さい。

	全く ない	まれに	時々	しば しば	いつも
(E1) 家事 例:料理、掃除、洗濯	1	2	3	4	5
(D2) 私は役に立っていると感じていた。	1	2	3	4	5
(D3) 私はリラックスしていると感じていた。	1	2	3	4	5
(D4) 私は問題にうまく対処してきた。私は解決策を考え、前に進むために様々な選択肢を考慮してきた。	1	2	3	4	5
(D5) 私はものごとを明瞭に考えてきた。私は自分の感情と行動を区別できた。私の考えは明瞭であり続けた。	1	2	3	4	5
(D6) 私は他人を親しく感じていた。	1	2	3	4	5
(D7) 私はものごとを決断できた。	1	2	3	4	5
(D8) 私は個人的なことについてイニシアティブをとることができた。	1	2	3	4	5
(D9) 私は自分にとって重要なことに喜びを感じてきた。	1	2	3	4	5

## E. 日常生活

あなたは以下の日常業務にどの程度うまく対処していますか。たとえ対象となっているサービスが可能でないとしても、あるいは、今のところそれがあなたと関連しないとしても、回答してください。

	対処できない	対処するのに多くの問題がある	対処するのにいくつかの問題がある	対処するのにほとんど問題がない	うまく対処している
<b>(E1) 家事</b> 例：料理、掃除、洗濯	1	2	3	4	5
<b>(E2) 買い物</b> 例：食料、衣料、衛生用品	1	2	3	4	5
<b>(E3) 公共サービスの利用</b> 例：銀行、社会保険事務所、薬局、職業紹介所、社会サービス	1	2	3	4	5
<b>(E4) インターネットの利用と情報検索</b> 例：インターネット銀行、フォームに必要事項を記入すること、時刻表を確認すること	1	2	3	4	5
<b>(E5) 個人の財務処理</b> 例：予算、期限内の支払い	1	2	3	4	5
<b>(E6) 自分自身の健康とウェルビーイングの管理</b> 例：バランスの良い食事、運動、処方された薬の摂取	1	2	3	4	5
<b>(E7) 規則正しい日常のルーティンの維持と十分な睡眠</b> 例：日中機能していること、日中活発に感じる	1	2	3	4	5
<b>(E8) 個人的な衛生管理</b> 例：お風呂に入ること、清潔な服を着ること	1	2	3	4	5
<b>(E9) 健康サービスの利用</b> 例：医師や歯科医の予約をとること、健康診断	1	2	3	4	5
<b>(E10) 外出</b> 例：公共交通、自家用車、タクシー、自転車、徒歩	1	2	3	4	5
<b>(E11) 他者の世話</b> 例：育児、親の介護、ペットの世話	1	2	3	4	5

## F. スキル

**(F1) あなたは、ものごとに通常集中することができますか。**

例えば、本や新聞を読んだり、他人の話をきいたり、書類に必要事項を書き込むこと。

とても上手に

上手に

まあまあ上手に

下手に

かなり下手に

**(F2) あなたは新しい知識を取り入れたり、新しいスキルを学ぶことができますか。**

とても上手に

上手に

まあまあ上手に

下手に

かなり下手に

**(F3) あなたは、現在、自分の記憶力をどのように評価しますか。**

とても良い

良い

十分な

悪い

かなり悪い

**(F4) あなたは学習や集中力、認知に困難があると診断されましたか。**

はい

いいえ

わからない



以下の記述は、あなたが将来と自分のスキルについてどのように感じているかについてよく表していますか。全く同意しない場合の1から全く同意するの5までのうちで番号を選んで下さい。

	全く同意しない 1 2 3 4 5 全く同意する				
(F5) 私は将来についてポジティブに感じる。	1	2	3	4	5
(F6) 私は将来について夢や希望がある。 例えば、毎日のルーティンを見つけ、節酒し、教育を受けて、仕事生活に入ること	1	2	3	4	5
(F7) 私は、夢を実現するための努力や行動する準備がある。	1	2	3	4	5
(F8) 私は、仕事生活で使うことができるスキルをもっている。	1	2	3	4	5
(F9) 私は、違う状況において、自分自身を言葉で表現できる。 例えば、意見を言ったり、会話に参加すること	1	2	3	4	5
(F10) 私は、違う状況において自分自身を書くことで表現できる。 例えば、求職申込書を書くこと	1	2	3	4	5

## G. 身体

(G1) あなたは、自分の身体の健康水準についてどのように思いますか。

良い

まあまあ良い

普通

やや悪い

悪い

**(G2) あなたは運動していますか。**運動には、全ての余暇時間の身体活動、一般的な肉体的移動あるいは息切れや発汗するようなその他の肉体的労力を含む。

私は週に少なくとも3回運動している

私は週に1回か2回運動している

私は運動しているが、毎週は運動していない

私は月1回未満運動している

私は運動していない

**(G3) あなたは移動するときに車椅子や杖などの補助具をいつも使いますか。**

はい

いいえ

**回答が「いいえ」である場合、G4とG6に進んで下さい。**

**(G4) あなたは休憩なしで約1キロ歩くことができますか**

はい、なんの困難もない。

はい、いくらか困難がある。

はい、しかしとても難しい。

全くできない。

**(G6) あなたは短い距離を無理なく走ることができますか。(約100m)**

はい、なんの困難もない。

はい、いくらか困難がある。

はい、しかしとても難しい。

全くできない。

**回答が「はい」である場合、G5とG7に進んで下さい。**

**(G5) あなたは手動の車椅子などの補助具を使えば、休憩なしに約1キロ自走することができますか。**

はい、なんの困難もない。

はい、いくらか困難がある。

はい、しかしとても難しい。

全くできない。

**(G7) あなたは手動の車椅子などの補助具を使えば、短い距離を早く自走することができますか。**

はい、なんの困難もない。

はい、いくらか困難がある。

はい、しかしとても難しい。

全くできない

**(G8) あなたはひとつ以上の、長引く身体的、精神的病氣、症状、負傷を患っていますか。**  
長引くとは、少なくとも6か月以上継続しているものをさしています。

いいえ      はい

**もし回答が「はい」ならば、進んで下さい。**

これらの病氣、症状、負傷はどの程度の障がいになっていますか。  
障がいの程度に最もよく当てはまる数字を選んで下さい。

**(G9) 余暇活動**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0=障がいなし

10=かなり大きな障がい

**(G10) 家事**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0=障がいなし

10=かなり大きな障がい

**(G11) 仕事もしくは将来ありうる仕事**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0=障がいなし

10=かなり大きな障がい

**(G12) 個人的な付き合い**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0=障がいなし

10=かなり大きな障がい

## H. 背景となる情報

**(H1) あなたの個人的状況についてお伺いします。ひとつ以上選んでもよいです。  
あなたの現実の状況に合うものを回答して下さい。**

私は一人で暮らしている。

私は親（もしくは両親）と暮らしている。

私は一人親である。

私は共同親権をもっている。

結婚もしくは同棲している（子供なし）。

結婚もしくは同棲している（子供あり）。

他の複数人の大人と一緒に暮らしている。例えば、他人とシェアハウスしている、  
あるいは学生寮に暮らしている。

グループホーム、あるいは施設に暮らしている。

収容施設に暮らしている。

シェルターに暮らしている。

定住していない。

**(H2) 家計の収入であなたの費用をまかなっていますか。**

とても容易に

容易に

まあまあ容易に

やや不十分に

不十分に

かなり不十分に

**あなたの教育背景についてお伺いします。**

**(H3) 基本的な学歴**

中学校、小学校

私は中学校に通っている

私は中学校を中退した。

私は義務教育を受けていない。

**(H4) 中学校卒業後の学歴。ひとつ以上選んでもよいです。**

中学校卒業後の学歴はなし

高校あるいは大学入学資格

後期中等職業教育および訓練のための準備教育 (VALMA) あるいは同様のコース  
例: 移民のための教育)

職業訓練コース、継続職業資格モジュール

職業訓練学校卒業資格もしくは短期大学士 (能力に基づく資格も含める)

学士

修士

博士

継続教育を中退した

**I. 仕事と将来**

**(I1) 現在の仕事状況に最もあてはまるのは以下のどれですか。ひとつ以上選んでもよいです。**

訓練生

作業所での仕事やリハビリテーション

トライアル雇用

失業中 (職業紹介所で求職中)

失業中 (職業紹介所で求職活動なし)

ボランティア活動、慈善活動など無償労働

社会奉仕

学生や徒弟

在宅 (親か介護者のところで在宅)

病気休暇もしくは部分的病気休暇

退職 (障害年金、障害者職場復帰支援助成金、遺族年金)

有償労働 (フルタイム、パートタイム、補助金を伴う仕事)

起業家や農家

自営やフリーランス

助成金あるいは奨学金の支援による仕事

(12) どのぐらいの期間、失業していますか。あなたがリハビリ中であるならば、それ以前どのぐらいの期間失業していましたか

1年未満

1～2年

3～4年

5～7年

8～10年

10年以上

私は雇用されたことがない

私は現在、失業していない

以下のことはあなたが仕事生活に参加することをどのくらい難しくしていますか。

	非常に 難しい	相当難 しい	ある程 度難し い	やや難 しい	全く難し くない	わから ない
(13) 仕事機会の不足	1	2	3	4	5	6
(14) 通勤の困難 例：乗り換えや長距離の通勤の困難	1	2	3	4	5	6
(15) 訓練やスキルの不足 例：言語スキル、専門的資格の不足や時代遅れの資格	1	2	3	4	5	6
(16) 仕事のモチベーションや働く意欲の減退	1	2	3	4	5	6
(17) 健康や機能的能力に関する問題	1	2	3	4	5	6
(18) 個人的な生活状況 例：家族、親戚、友人	1	2	3	4	5	6
(19) 薬物依存症、その他の中毒	1	2	3	4	5	6
(110) 犯罪や薬物歴	1	2	3	4	5	6
(111) 財務状況 例：負債、強制執行命令	1	2	3	4	5	6

**(I12) あなたは有償の仕事をみつけると考えていますか。**

はい、必ず

はい、きっと

そうかもしれないし、そうでないかもしれない

いいえ

今のところわからない

**(I13) あなたは意義のある学習プログラムや訓練コースを見つけられると思いますか。**

はい、必ず

はい、きっと

そうかもしれないし、そうでないかもしれない

いいえ

今のところわからない

**(I14) あなたは自分の人生のどの領域を変えたいと思いますか。ひとつ以上選んでもよいです**

仕事や雇用状況

能力や専門スキル

債務状況

健康

睡眠と体内時計リズム

食事

身体的健康

日常生活管理

感情的ウェル・ビーイング

人間関係

趣味と社会参加能力

アルコール、薬物、その他の依存症

わからない

私は改善する必要があると思わない