

日本語版ワーク・ライフ・バランス尺度 (SWING-J)

以下のことはどのくらいの頻度でありますか？ 最もあてはまる番号に○をつけて下さい。		まったく ない	ときどき ある	よく ある	いつも ある
【仕事→家庭ネガティブ流出】8項目					
1	仕事が大変で、家庭でイライラしてしまう	0	1	2	3
2	仕事のことを考え続けているために、家庭でやるべきことを遂行するのが難しい	0	1	2	3
3	仕事に関する責任から夫 /妻・家族・友人との約束をキャンセルしなければいけない時がある	0	1	2	3
4	仕事のスケジュールのために、家庭でやるべきことを遂行するのが難しい	0	1	2	3
5	仕事のせいで夫 /妻・家族・友人と余暇を過ごす余力がない	0	1	2	3
6	仕事を一生懸命しなければならないので自分の趣味などに費やす時間がない	0	1	2	3
7	仕事にとらわれすぎていて家庭でゆっくりくつろげない	0	1	2	3
8	仕事に時間を費やされるため、 夫 /妻・家族・友人ともっと一緒に時間をすごしたいのに、と思う	0	1	2	3
【家庭→仕事ネガティブ流出】4項目					
9	家庭の問題でイライラして、職場の同僚たちにあたってしまう	0	1	2	3
10	家庭の問題で悩んでいるために、仕事に集中するのが難しい	0	1	2	3
11	夫 /妻・家族・友人との問題が仕事のパフォーマンスに影響してしまう	0	1	2	3
12	夫 /妻・家族・友人との問題のために、仕事へのやる気がでない	0	1	2	3
【仕事→家庭ポジティブ流出】5項目					
13	職場でよい1日/1週間を過ごした後は、 より配偶者/家族/友人と関わりたい気分になる	0	1	2	3
14	仕事で培ったスキルによって、 家庭での作業（家事など）もよりうまくこなすことができる	0	1	2	3
15	仕事で約束を守ることが必要なので、家庭でも約束を守ることができる	0	1	2	3
16	自分の仕事の進め方にならって、家庭でもより効率的に時間を使うことができる	0	1	2	3
17	仕事で学んだことの結果として、夫 /妻・家族・友人とよりよい付き合いができる	0	1	2	3
【家庭→仕事ポジティブ流出】5項目					
18	夫 /妻・家族・友人と楽しい週末を過ごした後は、仕事もより楽しく感じる	0	1	2	3
19	家庭で責任ある立場にいるので、仕事でも真剣に責任を負うことができる	0	1	2	3
20	家庭で約束を守ることが必要なので、仕事でも約束を守ることができる	0	1	2	3
21	家庭では効率的に時間を使わなければいけないので、 職場でもより効率的に時間を使うことができる	0	1	2	3
22	家庭生活をきちんとしていることで、職場でもさらに自信を持つことができる	0	1	2	3