



2025年度 看護職のワーク・ライフ・バランス（WLB） インデックス調査 <職員調査>

「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)」とは、働く人が「仕事」と「生活」のどちらか一方だけでなく、個人それぞれのバランスとともに充実感を持てるように双方の調和を図ること。仕事と生活を調和させることで、両者間に好ましい相乗効果を高めようという取り組みです。

このたびは、インデックス調査にご協力をいただきまして、ありがとうございます。

- 本調査は、あなたの病院が看護職の勤務環境改善に取り組むにあたり、自施設のワーク・ライフ・バランス実現度を把握・分析し、今後の取り組み内容を検討するためのものです。あなたの回答結果が、あなたの施設の取り組みに反映されていきますので、是非 ご協力ください。

ただし、本調査への回答は自由意思に基づくものですから、調査に参加されない場合でも不利益を被ることは一切ありません。

- 回答は統計的に処理をします。あなたの病院へは統計データとして報告し、個人・病棟等が特定される形では一切提供されません。
- 本調査は、日本看護協会研究倫理委員会による倫理審査を受け、承認されています。本調査は23の設問から構成されています。
- 回答時間の目安は約20分です。

～産休・育休など長期休暇中の皆様～

インデックス調査の一部には、お休み中の場合に回答しにくい項目があります。

回答できない項目は空欄のままにして先に進んでください。

看護職のワーク・ライフ・バランス（WLB）インデックス調査

- ◇ 該当する項目に○をつけ、□、（ ）内には該当する数字または文字をご記入ください。
- ◇ 特に期日・期間の指定がない場合は、**2025年（ ）月1日**現在のこととしてご記入ください。
- ◇ （ ）月1日現在の状況が把握しにくい場合は、直近の状況についてご記入ください。

【あなた自身についておうかがいします。】

【問1】 性別

1. 女性 2. 男性

【問2】 年齢 …… 歳

【問3】 看護職としての通算経験年数（延年数）は何年目になりますか。… 年目

【問4】 現在の施設に看護職として勤務されて何年目になりますか。… 年目

【問5】 婚姻状況についておうかがいします。あてはまるものに○を付けてください。

1. 未婚 2. 既婚 3. 離死別

【問6】 あなたには子どもがいますか（18歳以上を含む。同居の有無は問いません）。

1. いる → 付問へお進みください。 2. いない → 問7へお進みください。

前問で、子どもが「1. いる」と答えた方におうかがいします。

付問1 お子さんは何人ですか。 …… 歳

付問2 お子さんの年齢（学年）の内訳を教えてください。

- | | | | | | |
|----------|----------|---|------|----------|---|
| 0～3歳 | （ ） | 人 | 中学生 | （ ） | 人 |
| 4歳～就学前 | （ ） | 人 | 高校生 | （ ） | 人 |
| 小学校1～3年生 | （ ） | 人 | それ以上 | （ ） | 人 |
| 小学校4～6年生 | （ ） | 人 | | | |

【問7】 あなたには介護を必要とする家族等がいますか。

1. いる → 付問へお進みください。 2. いない → 問8へお進みください。

前問で、介護を必要とする家族等が「1. いる」と答えた方におうかがいします。

付問1 介護が必要な家族等の主たる介護者はあなたですか。

1. はい 2. いいえ

【問8】 あなたの雇用形態・雇用契約は次のどれに該当しますか。（1）（2）について、それぞれ該当するものに○を付けてください。

（1）雇用形態	1. 正規職員 2. 短時間正規職員	3. 正規職員以外（パートタイマー・アルバイト・契約・派遣等）
（2）雇用契約期間	1. 有期雇用 （雇用契約期間が定まっている）	2. 無期雇用 （期間の定めのない雇用）

Cパターン	①夜勤入りの時刻	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分
	②夜勤明けの時刻	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分
	③平均取得休憩時間	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
	④平均取得仮眠時間	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
	⑤夜勤回数	<input type="text"/>	回		

*時間は24時間制で記載してください。

管理夜勤 A	①夜勤入りの時刻	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分
	②夜勤明けの時刻	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分
	③平均取得休憩時間	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
	④平均取得仮眠時間	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
	⑤夜勤回数	<input type="text"/>	回		

*時間は24時間制で記載してください。

管理夜勤 B	①夜勤入りの時刻	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分
	②夜勤明けの時刻	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分
	③平均取得休憩時間	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
	④平均取得仮眠時間	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
	⑤夜勤回数	<input type="text"/>	回		

*時間は24時間制で記載してください。

【問11】前月（2025年（ ）月）の、当直、管理当直、オンコール等の状況についておうかがいします。

(1) あなたは前月に当直または管理当直をしましたか。あてはまるものに○を付けてください。

- 1. 当直をした → 次の付問1, 付問2へお進みください。
- 2. 管理当直をした → 次の付問1, 付問2へお進みください。
- 3. いずれもしていない → (2)へお進みください。

前問で、前月（2025年（ ）月）に「1. 当直」「2. 管理当直」のいずれかをした方におうかがいします。

付問1 あなたの前月（2025年（ ）月）の当直拘束時間、当直回数についてご記入ください。

当直	① 1回あたりの当直拘束時間	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
	② 当直回数	<input type="text"/>	回		
管理当直	① 1回あたりの当直拘束時間	<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
	② 当直回数	<input type="text"/>	回		

付問2 あなたの前月の当直、管理当直の業務内容について、あてはまるものに○を付けてください。

当直	a. 本来の当直業務のみに従事している
	b. 夜勤に類する業務を含む
管理当直	c. 本来の当直業務のみに従事している
	d. 夜勤に類する業務を含む

(2) あなたは前月にオンコール（待機）をしましたか。

1. はい → 次の付問へお進みください。 2. いいえ → 問12へお進みください。

前問で、前月（2025年（ ）月）にオンコール（待機）をした方におうかがいします。

付問1 あなたの前月（2025年（ ）月）のオンコール回数についてご記入ください。

オンコール …… 回

【問12】 あなたの主な配属先は次のどれに該当しますか。○は1つでお願いします。

- | | |
|----------|----------------------|
| 1. 病棟 | 5. 手術室 |
| 2. 外来 | 6. 健診センター |
| 3. 集中治療室 | 7. 在宅ケア（訪問看護・地域連携室等） |
| 4. 救命・救急 | 8. その他（ ） |

【問13】 あなたは次のどれに該当しますか。○は1つでお願いします。

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1. スタッフ | 3. 看護師長および看護師長相当職 |
| 2. 主任および主任相当職 | 4. 看護部長・副部長や総看護師長、副院長 |

【問14】 前月1カ月に実際あなたが行った時間外労働は計何時間ですか。残業した場合は「残業した」に○をつけ、時間をご記入ください。

1. 残業しなかった（0時間）

2. 残業した → 前月（1カ月間）の実際の残業時間（所定外労働時間） 約 時間 分

【問15】 問14の時間数のうち、実際に時間外勤務手当が支払われた時間数は何時間ですか。

時間 分

【問16】 前月1カ月に勤務時間外の院内研修（現在の業務に直接かかわる内容）に参加しましたか。参加した場合は「参加した」に○をつけ、時間をご記入ください。

*例) 4時間10分 → 約5時間

1. 参加しなかった

2. 参加した → 前月（1カ月間）の合計時間数 約 時間（1時間未満は切り上げ）

【問17】 前月1カ月に事務作業・院内の看護研究等を自宅に持ち帰って行いましたか。持ち帰った場合は、「した」に○をつけ、時間をご記入ください。

*例) 4時間10分 → 約5時間

1. しなかった

2. した → 前月（1カ月間）の合計時間数 約 時間（1時間未満は切り上げ）

【問 18】 前月 1 カ月に決められた業務開始時刻より前に出勤して仕事を始めることがありましたか。
 行った場合は「あった」に○をつけ、下の時間をご記入してください。 *例) 4 時間 10 分 → 約 5 時間

1. なかった

2. あった →前月（1 カ月間）の合計時間数 約

--	--	--

 時間（1 時間未満は切り上げ）

【問 19】 今の施設における勤務年数が 2 年目以降の方におうかがいします。

あなたの昨年度の年次有給休暇について、以下の①～④の日数をそれぞれご記入ください。
 わからない場合は「b. わからない」に○を付けてください。
 ※有給休暇とは別に定められている年末年始の休暇や夏季休暇などは除いてお答えください。

	① 昨年度（2024 年度）に付与された所定有給休暇日数	a.			日	b. わからない
+	② 一昨年度（2023 年度）からの繰り越し有給休暇日数	a.			日	b. わからない
	③ (①+②) 昨年度に使用可能であった有給休暇日数	a.			日	b. わからない
	④ ③のうち、昨年度に使った有給休暇日数	a.			日	b. わからない

【問 20】 現在の健康状態について、あてはまる番号に 1 つ○を付けてください。

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1. 非常に健康である | 4. 非常に不調である |
| 2. まあ健康である | 5. 健康であるとも不調であるともいえない |
| 3. やや不調である | |

【問 21】 以下の症状について、自覚症状がある項目に○を付けてください。（複数回答可）

- | | | | | |
|----------|---------------|--------------|-------------|---------|
| 1. 頭痛 | 2. 肩こり | 3. 手足の関節痛 | 4. 腰痛 | 5. 疲れ目 |
| 6. 高血圧 | 7. 不整脈 | 8. 月経不順 | 9. 便通異常 | 10. 憂鬱感 |
| 11. 倦怠感 | 12. 睡眠障害 | 13. 慢性的な睡眠不足 | 14. 胃の調子が悪い | |
| 15. 食欲不振 | 16. 特に自覚症状はない | | | |

【問 22】 あなたの職場や仕事についておうかがいします。以下の各項目につき、該当する番号 1 つに ○ を付けてください。

	そう 思う	やや そう 思う	そう あまり 思わ ない	そう 思わ ない
1. 看護職員を大切にしている組織である	1	2	3	4
2. 今の勤務先は目先の利益にとらわれず、長期的な視点にたった経営をしている	1	2	3	4
3. 今の勤務先の将来に不安はない	1	2	3	4
4. 今の勤務先にできるだけ長く勤めたい	1	2	3	4
5. 業務が終われば周囲に気兼ねなく帰ることができる	1	2	3	4
6. あなたの部署では上下関係にこだわらず、主張すべきことを自由に話し合える	1	2	3	4
7. 上司※は自身の考え方や方針を十分に説明している	1	2	3	4
8. 上司はあなたの考え方をよく聞いて、理解している	1	2	3	4
9. 上司は仕事の成果について公正に評価している	1	2	3	4
10. 上司は必要な時に、的確なアドバイスや支援をしている	1	2	3	4
11. 現在の仕事は、自分の能力を活かせる仕事である	1	2	3	4
12. 現在の仕事は、自分の能力向上の機会になっている	1	2	3	4
13. あなたの部署では看護ケアに費やす時間を十分にとることができる	1	2	3	4
14. 現在の仕事の量と仕事の内容に対して今の給与は妥当である	1	2	3	4
15. 現在の仕事は、自分の描く将来像につながる仕事である	1	2	3	4
16. 組織は能力開発のための研修の実施、またはその参加を支援してくれる	1	2	3	4
17. 必要に応じて休職が認められる	1	2	3	4
18. 必要に応じて今の雇用形態のまま、短時間勤務に変更できる	1	2	3	4
19. 有給休暇は必要に応じて取得できる	1	2	3	4
20. 一週間程度の連続した休暇を必要に応じて取得できる	1	2	3	4
21. 定時で終わることができる業務である	1	2	3	4
22. 勤務表作成時に個人の希望が通りやすい	1	2	3	4
23. 現在の働き方に満足している	1	2	3	4
24. 現在の生活（家庭生活・地域生活等）に満足している	1	2	3	4

※「上司」とは、■スタッフ・主任の場合は「看護師長」、■看護師長の場合は「看護部長」、■看護部長の場合は「院長」を指します。

【問 23】 あなたの施設では、①以下のような制度や仕組みがありますか。また、②あなた自身にその制度や仕組みの利用や施設としての導入などの希望はありますか。制度の有無や現在の状況に限定せず、将来的なことも含め、利用希望の有無を回答してください。以下の①、②の各項目につき、該当する番号1つに○を付けてください。

		①制度や仕組みの有無			→	②利用・導入希望	
		ある	ない	わからない		ある	ない
保 母 性	1. 生理休暇	1	2	3	→	1	2
	2. 不妊治療休暇	1	2	3	→	1	2
産 前 (妊 婦)	3. 夜勤の免除	1	2	3	→	1	2
	4. 夜勤回数を減らすことができる	1	2	3	→	1	2
	5. 超過勤務の免除	1	2	3	→	1	2
	6. 変形労働時間制 ^{※1} の適用除外	1	2	3	→	1	2
	7. 保健指導・健診受診時間の確保	1	2	3	→	1	2
	8. 時差出勤	1	2	3	→	1	2
	9. 業務軽減のための配置転換	1	2	3	→	1	2
産 後 (1 年 未 満 の 者)	10. つわり休暇	1	2	3	→	1	2
	11. 産後パパ育休制度	1	2	3	→	1	2
	12. 育児時間	1	2	3	→	1	2
	13. 夜勤の免除	1	2	3	→	1	2
	14. 夜勤回数を減らすことができる	1	2	3	→	1	2
	15. 超過勤務の免除	1	2	3	→	1	2
	16. 変形労働時間制 ^{※1} の適用除外	1	2	3	→	1	2
	17. 保健指導・健診受診時間の確保	1	2	3	→	1	2
	18. 時差出勤	1	2	3	→	1	2
	19. 業務軽減のための配置転換	1	2	3	→	1	2
育 児	20. 保育所送迎のため等の出勤時間の柔軟化	1	2	3	→	1	2
	21. 法定の範囲を超える ^{※2} 育児休業制度	1	2	3	→	1	2
	22. 育児短時間勤務制度	1	2	3	→	1	2
	23. 育児のために所定外労働時間を免除する制度	1	2	3	→	1	2
	24. 育児のために法定時間外労働を制限する制度	1	2	3	→	1	2
	25. 育児のための夜勤免除	1	2	3	→	1	2
	26. 子どもの看護休暇	1	2	3	→	1	2
	27. 育児休業中の看護職員への経済的援助制度	1	2	3	→	1	2
	28. 育児休業終了後、休業前と同等の職位・地位への復帰	1	2	3	→	1	2
	29. 復職しやすくするための育児休業中の情報提供	1	2	3	→	1	2
	30. 育児休業終了後の円滑な職場復帰のための能力開発の機会の提供	1	2	3	→	1	2
	31. 男性看護職員の育児休業取得促進に向けた対策	1	2	3	→	1	2
32. 始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げ	1	2	3	→	1	2	

※1 変形労働時間制：1 ヶ月以内の一定期間を平均し、1 週間当たりの労働時間が法定労働時間を超えない範囲内において、特定の日又は週に法定労働時間を超えて労働させることができる制度。

※2 育児休業の法定範囲：1 歳まで。保育所に入所できない等は 2 歳まで延長可能。

(問23の続き)

		①制度や仕組みの有無			→	②利用・導入希望	
		ある	ない	わからない		ある	ない
育児	33. 育児のためのフレックスタイム制度	1	2	3	→	1	2
	34. 施設内の託児施設	1	2	3	→	1	2
	35. 育児サービス費用を補助あるいは貸与する制度 (ベビーシッター費用、育児費用の貸与など)	1	2	3	→	1	2
	36. 学校休業期間中の休暇・時間休	1	2	3	→	1	2
	37. 就学前・就学中の子を持つ看護職に対する夜勤 回数の軽減	1	2	3	→	1	2
介護	38. 法定の範囲を超える※3介護休業制度	1	2	3	→	1	2
	39. 介護のために勤務時間を短縮できる制度	1	2	3	→	1	2
	40. 介護のための休暇制度	1	2	3	→	1	2
	41. 介護休業中の看護職員への経済的援助制度	1	2	3	→	1	2
	42. 介護休業終了後、休業前と同等の職位・地位への 復帰	1	2	3	→	1	2
	43. 復職しやすくするための介護休業中の情報提供	1	2	3	→	1	2
	44. 介護休業終了後の円滑な職場復帰のための能力 開発の機会の提供	1	2	3	→	1	2
	45. 始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げ	1	2	3	→	1	2
	46. 介護のために所定外労働時間を制限する制度	1	2	3	→	1	2
	47. 介護のためのフレックスタイム制度	1	2	3	→	1	2
48. 介護を行う看護職員に対する夜勤への配慮 (夜勤の免除や回数軽減)	1	2	3	→	1	2	
49. 介護サービス費用の助成その他これに準ずる制度 (ホームヘルパー費用、介護機器の購入・貸与費用など)	1	2	3	→	1	2	
社会活動 能力開発や	50. 教育責任者の配置	1	2	3	→	1	2
	51. 外部研修参加支援(参加費補助、休暇付与等)	1	2	3	→	1	2
	52. 能力開発のための休職や休暇の制度	1	2	3	→	1	2
	53. 社会貢献・ボランティアのための休職や休暇制度	1	2	3	→	1	2
	54. リフレッシュ休暇制度	1	2	3	→	1	2
労働時間と勤務体制	55. 育児や介護の理由以外に、一定期間、勤務時間を 短くする制度	1	2	3	→	1	2
	56. フレックスタイム制等の柔軟な労働時間制度	1	2	3	→	1	2
	57. 年休が半日単位、時間単位でとれる制度	1	2	3	→	1	2
	58. 夜勤への配慮(夜勤の免除や回数軽減)	1	2	3	→	1	2
	59. 勤務表作成基準	1	2	3	→	1	2
	60. 長時間労働の是正や解消のための施策	1	2	3	→	1	2
	61. 有給休暇の取得促進のための施策	1	2	3	→	1	2

※3 介護休業の法定範囲：通算93日まで

(問23の続き)

		①制度や仕組みの有無				②利用・導入希望	
		ある	ない	わからない		ある	ない
人事考課と処遇	62. 人事考課※4 基準（到達目標、成果指標等）の有無	1	2	3	→	1	2
	63. 人事考課基準（到達目標、成果指標等）の公開	1	2	3	→	1	2
	64. 人事考課結果の職員個人への開示	1	2	3	→	1	2
	65. 人事考課結果を処遇（給与・昇給・昇格など）に反映させる制度	1	2	3	→	1	2
	66. 短時間勤務者に対する処遇の基準	1	2	3	→	1	2
給与	67. 給与規定	1	2	3	→	1	2
倫理	68. 倫理に関する規定	1	2	3	→	1	2
リスク管理・医療安全	69. 医療安全・医療事故対策	1	2	3	→	1	2
	70. クレーム対策	1	2	3	→	1	2
	71. 職場の暴力対策	1	2	3	→	1	2
	72. 職場のハラスメント対策	1	2	3	→	1	2
	73. 職場の苦情への対応	1	2	3	→	1	2
健康管理	74. 定期健康診断の実施	1	2	3	→	1	2
	75. 腰痛を防止する取り組み	1	2	3	→	1	2
	76. メンタルヘルス等の研修の開催	1	2	3	→	1	2
	77. メンタルヘルス等の相談窓口の設置	1	2	3	→	1	2
配置とキャリア	78. 施設内公募制や自己申告制度により、勤務時間や配属先（勤務地を含む）、担当業務等について希望を聞く	1	2	3	→	1	2
	79. 家族が転勤する場合に、職員の勤務を配慮する（家族の転勤地の施設への異動、家族の海外勤務時の休職等）	1	2	3	→	1	2
	80. 退職した看護職の再雇用制度	1	2	3	→	1	2
	81. 看護職員が自らキャリアを考えるための研修の開催	1	2	3	→	1	2
	82. キャリアカウンセリングの窓口の設置	1	2	3	→	1	2
	83. （勤務地が複数ある施設のみお答えください）勤務地を限定する働き方を選択できる制度	1	2	3	→	1	2
労使関係	84. 職員の過半数を代表する「過半数代表者」の制度	1	2	3	→	1	2

※4 人事考課：組織に所属している従業員個々人の仕事の結果または能力の程度を判定し、それを従業員の、①適切処遇（昇進・昇格・昇給・賞与の査定）、②有効活用（異動・配置・職務変更）、③教育・訓練や能力開発の基礎資料となる個人情報を得ることを目的として行うための手続きないし制度のこと。

質問は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。