

Mini-Z 2.0 日本語版

Mini-Z 2.0 survey は医師の健康を、バーンアウト、満足度、ストレスの3つの健康アウトカムと7つの職場ストレス因子をもって評価する質問票です（Dr. Mark Linzer と Hennepin Healthcare Team により作成）。

この評価票は無料であること、設問数が少ないこと、そして介入の視点に重きをおいている点で従来のバーンアウト評価の尺度と比べ利点があります（Linzer M, et al. J Gen Intern Med. 2016）。

Mini-Z 2.0 survey は海外を中心に研究において利用が進んでおり、国内での利用促進を目的に本委員会で「Mini-Z 2.0 日本語版」を開発しています（Nagasaki K, et al. Intern Med. 2021）。

Mini-Z 2.0 日本語版は研究、プログラム評価、教育の用途で制限なく利用可能です。論文での利用の場合は、以下の文献を引用ください。

Nagasaki K, et al. Translation, Cultural Adaptation, and Validation of the Mini-Z 2.0 Survey among Japanese Physicians and Residents. Intern Med. 2021;60:2405-2411.

商用利用を含む場合は、上記論文の連絡責任者にメールでご連絡ください。

The Mini Z 2.0 Survey

以下の各質問に対してあなたの状態や考えに最も合うものを一つ選んで下さい。

1. 全体として、私は今の仕事に満足している。

- (5) 強くそう思う
- (4) そう思う
- (3) どちらともいえない
- (2) そうは思わない
- (1) 全くそうは思わない

2. あなた自身の“バーンアウト”の定義に基づき、次の内最も当てはまるもの1つを選んでください。*

- (5) 仕事が楽しい。これまでバーンアウトの症状を感じたことはない。
- (4) ストレスは感じる。常に活力に満ちているわけではないが、バーンアウトの症状を感じたことはない。
- (3) バーンアウトし始めていて、バーンアウトの症状が一つ以上ある（例 情緒的消耗感）。
- (2) バーンアウトの症状が常にある。仕事上のストレスについて考えることが多い。
- (1) 完全にバーンアウトしたと感じる。何かしらの助けが必要かもしれない状態にいる。

* 1,2 を選んだ方は、何らかの援助を求めることを検討してください（例：心療内科や精神科への受診、自院の産業医への相談など）。

3. 私の医師としての職業的価値観は臨床業務の上司と一致している。

- (5) 強くそう思う。
- (4) そう思う。
- (3) どちらともいえない。
- (2) そうは思わない。
- (1) 全くそうは思わない。

4. あなたの所属する医療チームはどの程度うまく連携して患者の治療に当たることができていますか？

- (5) 理想的である。
- (4) 十分である。
- (3) まずまずである。
- (2) 最低限である。
- (1) 不十分である。

5. あなたはどの程度自分自身で自分の仕事量を調整することができますか？

- (5) 理想的である。
- (4) 十分である。
- (3) まずまずである。
- (2) 最低限である。
- (1) 不十分である。

6. 仕事に非常に強いストレスを感じている。または感じたことがある。

- (5) 全くそうは思わない。
- (4) そうは思わない。
- (3) どちらともいえない。
- (2) そう思う。
- (1) 強くそう思う。

7. 勤務時間内に電子カルテ（または紙カルテ）を記載する時間は充分ありますか？

- (5) 理想的である。
- (4) ある程度充分にある。
- (3) ある。
- (2) ギリギリである。
- (1) 不十分である。

8. 勤務時間外に電子カルテ（または紙カルテ）を記載しなければならない時間はありますか？

- (5) ほとんどない。または、ない。
- (4) たまにある。
- (3) 多くはない。
- (2) 多い。
- (1) 非常に多い。

9. 電子カルテシステムをストレスに感じる。

- (5) 全くそうは思わない。
- (4) そうは思わない。
- (3) どちらともいえない。
- (2) そう思う。
- (1) 強くそう思う。

10. あなたの主たる職場の雰囲気をもっとよく表している言葉は？

- (5) 落ち着いている。
- (4) ある程度落ち着いている。

- (3) 忙しいが、職務上理解できる程度。
- (2) 忙しさのために幾分混乱している。
- (1) 非常に忙しく常に混乱している。

11. あなたのストレスについてより詳しく教えて下さい。また、それらストレスを最小限にするために私たちにできることがあれば詳しく教えてください。（任意）

以上。

評価

- Question 1: 4-5 = 満足
- Question 2: 1-3 = バーンアウト
- Question 3: 4-5 = 価値観の一致
- Question 4: 3-5 = よいチームワーク
- Question 5: 3-5 = 仕事の十分なコントロール
- Question 6: 1-2 = 高いストレス
- Question 7: 3-5 = 十分なカルテ記載時間
- Question 8: 1-2 = 業務時間外のカルテ記載
- Question 9: 3-5 = 効率のよい電子カルテ
- Question 10: 1-2 = カオスな職場