

ストレスチェックリスト

以下の項目であてはまるものは何個ありますか？番号に○を付けてみましょう

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1 よく風邪をひくし、風邪が治りにくい | |
| 2 手、足が冷たいことが多い | |
| 3 手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い | |
| 4 急に息苦しくなることがある | |
| 5 動悸がすることがある | |
| 6 胸が苦しくなることがある | 11 立ちくらみしそうになる |
| 7 頭がすっきりしない(頭が重い) | 12 耳鳴りがすることがある |
| 8 目がよく疲れる | 13 口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある |
| 9 鼻づまりがある | 14 のどが痛くなることが多い |
| 10 めまいを感じることがある | 15 舌が白くなっていることが多い |
| | 16 好きなものでも食べる気がしない |
| | 17 いつも食べ物が胃にもたれるような気がする |
| | 18 腹が張ったり、痛んだり下痢や便秘をすることがよくある |
| 21 なかなか疲れが取れない | 19 肩がこりやすい |
| 22 このごろ体重が減った | 20 背中や腰が痛くなることがよくある |
| 23 何かするとすぐに疲れる | |
| 24 気持ちよく起きられないことがよくある | |
| 25 仕事をやる気が起こらない | |
| 26 寝つきが悪い | |
| 27 夢を見ることが多い | |
| 28 夜中に目が覚めたあと、なかなか寝つけない | |
| 29 人と付き合うのがおっくうになってきた | |
| 30 ちょっとしたことでも腹がたったり、いらっしゃうになることが多い | |

0～5個 ストレスに上手に対応できています

6～10個 少しストレスがたまっているようです。ゆっくり休養しましょう。

11～20個 ストレスが強い状態です。カウンセリングをお勧めします。

21～30個 かなりストレスを抱えています。専門のクリニックでの受診をお勧めします。