

ストレス度 自己チェックリスト

いま、あなたの心は健康でしょうか？

自分のストレス状態を知ることは、心の健康管理の第一歩です。

あなたの心の状態をチェックしてみましょう。

下の質問を読んで、思い当たる項目があったら、右の に 印をつけてください。

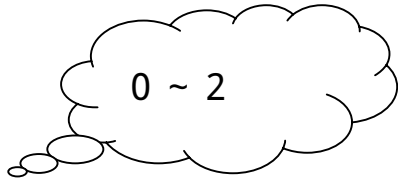
1 . 最近1年間、家族や親しい友人との死別などのご不幸はありましたか	<input type="checkbox"/>
2 . 最近1年間、あなた自身が重い病気や交通事故などで入院しましたか	<input type="checkbox"/>
3 . 最近1年間、家族の方と不和あるいはもめごとがありましたか	<input type="checkbox"/>
4 . 最近1年間、仕事のうえで昇進、配置転換、転職、あるいは退職などのはっきりした変化がありましたか	<input type="checkbox"/>
5 . イライラして些細な事に腹をたてるようになりましたか	<input type="checkbox"/>
6 . とてもこれではやっていけそうもないと考え込んでしまうことがありますか	<input type="checkbox"/>
7 . 食欲がなくて、何を食べてもおいしく感じられない、といった状態が続いていますか	<input type="checkbox"/>
8 . 就寝時になかなか寝つけなくて、イライラすることがありますか	<input type="checkbox"/>
9 . 寝入りは良いのですが、眠りが浅くてすぐに目が覚めてしまい、ぐっすり眠れない状態ですか	<input type="checkbox"/>
10 . 前は面白いと思ったことがつまらない、何をしても楽しくない、といった気分が続いていますか	<input type="checkbox"/>
11 . 会議や緊張した場面で、すぐに口が渴いて話しにくいことがありますか	<input type="checkbox"/>
12 . 人と会ったり話をするのが何となく嫌で不安な気持ちになりますか	<input type="checkbox"/>
13 . 些細なことにこだわって、いつまでも考え続けてしまいますか	<input type="checkbox"/>
14 . たばこの本数が増えたり、あるいは酒量が増えたり、または間食が増えましたか	<input type="checkbox"/>
15 . 最近、怒りっぽくなって少なくとも週に1回くらい人と口論するようになりましたか	<input type="checkbox"/>
16 . 経済的なこと、お金のことについて、最近心配な事がありますか	<input type="checkbox"/>
17 . 異性を見ても楽しくないし、性的なことに前ほど興味をもてなくなりましたか	<input type="checkbox"/>
18 . 何もする気がなくて、ぼーっとテレビを見ていることがありますか	<input type="checkbox"/>
19 . 最近気分的に何となく落ち着かない、じっと座ってられないといった状態がありますか	<input type="checkbox"/>
20 . 仕事や家事など、どうも思うように進んでいないと感じることが多いですか	<input type="checkbox"/>

(このチェックリストは当事業場用に語句・表現のしかた、内容等を検討して作成したものです。)

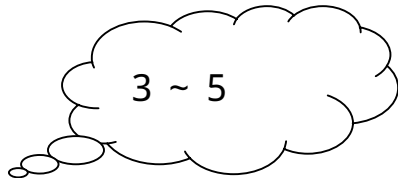
さて、はいくつありましたか？

の数によって、あなたのストレス度を確認してみてください。

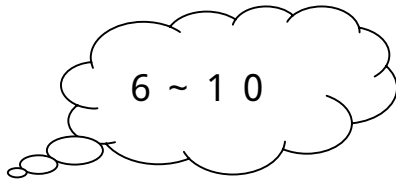
の数が



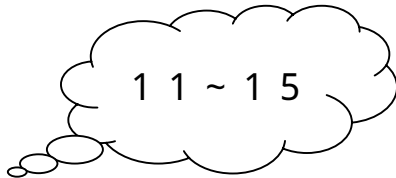
現在の時点で、あなたはストレス状態にありません。
何も心配しなくて良いでしょう。



「境界状態」
生活のリズムを整え規則正しい食事、睡眠そして運動を
しましょう。



「軽度のストレス状態」
要注意といえます。病気にかかりやすい不健康状態です。
十分な休養が必要です。



「中程度のストレス状態」
自分の現在の生活を点検して、ストレスを軽くする方法
を早急にたてましょう。場合によっては医師に相談する
こと。



「重度のストレス状態」
1日も早く専門医を訪れて相談しましょう。
うつ病・心身症などにかかっている可能性があります。