

# あなたのストレス だいじょうぶ？

— ストレスチェックをしてみましょう —

A：最近1カ月のあなたの体調はいかがでしょう？

1.  胃がよく痛む
2.  下痢や便秘が続く
3.  目が疲れやすい
4.  よく頭痛がする
5.  肩や腰がこる
6.  よく風邪を引く
7.  イライラする
8.  寝付きにくい、眠りが浅い
9.  落ち込んだ気分になる
10.  いつも仕事に追われているように感じる

チェック数を記入

A  点

B：この1年間に次のような出来事がありましたか？

1.  昇進した
2.  転勤した
3.  労働条件が変わった
4.  就職した
5.  引っ越しをした
6.  食事の習慣が変化した
7.  仕事でミスが生じた
8.  家族の看病・介護をした
9.  夫（妻）と離別した
10.  子どもが独立した
11.  近親者が亡くなった
12.  親友が亡くなった
13.  多忙により心身の疲労が重なった
14.  病気や怪我をした
15.  多額のローンを借りた



チェック数を記入

B  点

あなたのストレス度 A点+B点=  点

得点	0点	過小ストレス状態
得点	1～2点	適度なストレス状態
得点	3～4点	やや過剰なストレス状態
得点	5点以上	過剰なストレス状態

Aはストレス反応を、  
Bはストレッサーをみています