

## 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
- 7 頭がすっきりしない(頭が重い)
- 8 目がよく疲れる
- 9 鼻づまりすることがある
- 10 めまいを感じることもある
- 11 立ちくらみしそうになる
- 12 耳鳴りがすることがある
- 13 口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある
- 14 のどが痛くなることが多い
- 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
- 19 肩がこりやすい
- 20 背中や腰が痛くなることがよくある
- 21 なかなか疲れが取れない
- 22 このごろ体重が減った
- 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、いらいらしそ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。