

あなたのストレスチェック

- 1. 頭が重い、ぼんやりする（頭がすっきりしない）
- 2. 体がだるい（以前はなかった）
- 3. なかなか疲れがとれない（疲れがたまりやすくなった）
- 4. 目が疲れる（以前にくらべて目が疲れることが多い）
- 5. 何かするとすぐ横になって休みたくなる（以前にくらべると疲れやすくなった）
- 6. 夜、なかなか眠れない（寝つきが悪い）
- 7. 朝、寝起きが悪い（気持ちよく起きられないことがある）
- 8. 考えがなかなかまとまらない（集中力がなくなってきた）
- 9. いらいらすることが多い（ちょっとしたことでも腹が立つ）
- 10. 何事にも根気がなくなる（以前はそうでもなかった）
- 11. 人と話すのがいやになる（以前と比べて人と会うのがおっくうになっている）
- 12. 大声を出したり、思いっきり暴れまわりたい（何もかも投げ出したくなることもある）
- 13. 仕事に対してやる気が出ない（以前はそうでもなかった）
- 14. なんとなく不安を感じる（以前はあまりなかった）
- 15. よく風邪をひく（しかも治りにくい）
- 16. 肩がこる（以前に比べると肩こりがひどくなった）
- 17. 腰や手足が痛い（以前はあまりなかった）
- 18. 急に立ったとき倒れそうになったり、めまいがする（以前は全くなかった）
- 19. お腹がはったり、痛んだりする（胃の具合が悪い）
- 20. 便秘や下痢をする（交互に繰り返したりする）
- 21. 口が渇く（以前はあまりなかった）
- 22. 手のひらやわきの下に汗をかくことが多い（汗をかきやすくなった）
- 23. 近頃体重が減った（食欲がなくなってきた）
- 24. ときどき動悸がしたり、胸が痛くなることがある（以前はなかった）
- 25. 急に息苦しくなることがある（空気が足りないような感じがする）

該当した項目の数 () 個

- 0～5 現在は適度のストレス状態です。このままの生活でよいのですが、いつストレスが強くなるかわかりませんので、趣味など気分転換に心がけてください。
- 6～10 現在は軽度のストレス状態です。仕事や家庭などストレスがたまり始めていますので、できれば休養をとって少し休んだほうがよいようです。気分転換も改善に役立ちます。
- 11～17 現在は中度のストレス状態です。だいぶストレスが強くなってきていますので、一度医師やカウンセラーなど専門家に相談してみたほうがいいでしょう。
- 18～25 現在は強度のストレス状態です。あまりいい状態ではありません。必ず専門家のもとへ行き、じっくり診て貰いましょう。

逸見武光監修 「職場のメンタルヘルス 管理者の心得」より
