

ストレスチェックリスト

参考：村上正人・桂戴作による「ストレスチェックリスト」

- 頭がすっきりしない（頭が重い）
- 目が疲れる（以前に比べると目が疲れることが多い）
- ときどき鼻づまりすることがある（鼻の具合がおかしいことがある）
- めまいを感じることもある（以前はまったくなかった）
- ときどきたちくらみしそうになる（一瞬、くらっとすることがある）
- 耳鳴りがすることがある（以前はなかった）
- しばしば口内炎ができる（以前に比べて口内炎ができやすくなった）
- のどが痛くなることが多い（のどがひりひりすることがある）
- 舌が白くなっていることが多い（以前は白くなかった）
- 今まで好きだったものをそう食べたいとも思わなくなった（食べ物の好みが変わった）
- 食べ物が胃にもたれるような気がする（なんとなく胃の具合が悪い）
- 腹が張ったり、痛んだりする（下痢と便秘を交互に繰り返したりする）
- 肩がこる（頭も重い）
- 背中や腰が痛くなることもある（以前はあまりなかった）
- なかなか疲れが取れない（以前に比べると疲れがたまりやすい）
- このごろ体重が減った（食欲がなくなる場合もある）
- 何かするとすぐ疲れる（以前に比べると疲れやすくなった）
- 朝、気持ちよく起きられないことがある（前日の疲れが残っているような気がする）
- 仕事に対してやる気が出ない（集中力もなくなってきた）
- 寝つきが悪い（なかなか眠れない）
- 夢をみることが多い（以前はそうでもなかった）
- 夜中の1時2時頃に目が覚めてしまう（そのあと寝付けない）
- 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）
- ときどき動悸をうつことがある（以前はなかった）
- 胸が痛くなることがある（胸がギュッと締め付けられたような感じがする）
- よく風邪をひく（しかも治りにくい）
- ちょっとしたことにも腹が立つ（いらいらすることが多い）
- 手足が冷たいことが多い（以前はあまりなかった）
- 手のひらや脇の下に汗がでることが多い（汗をかきやすくなった）
- 人と会うのがおっくうになっている（テレビなども見る気がしない）



合計

点

0～5点	6～10点	11～20点	21～30点
ほぼ安心です	軽度のストレス状態です。しっかりと休養する時間を取りましょう。	中程度のストレス状態です。生活の見直しと専門医への相談を。	重度のストレス状態です。専門家への受診と十分な治療が必要です。