

## 簡易ストレス度チェックリスト(自己評定用)

次の項目について、自分にあてはまるものをチェックし、各1点として合計点数(30点満点)を計算してください。その点数によってストレス度の評定を行います。

次の質問に関してあなたが日常感じているものに○をつけてください。

	YES
1 頭がすっきりしていない(頭が重い)	
2 眼が疲れる(以前と比べると疲れることが多い)	
3 ときどき鼻づまりすることがある	
4 めまいを感じる時がある(以前は まったくなかった)	
5 ときどき立ちくらみしそうになる(一瞬、くららっとする)	
6 耳鳴りがすることがある(以前はなかった)	
7 しばしば口内炎ができる(以前と比べて口内炎ができやすくなった)	
8 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)	
9 舌が白くなっていることが多い(以前は正常だった)	
10 今まで好きだったものをそう食べたいと思わなくなった(食物の好みが変わってきている)	
11 食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おかしい)	
12 おなかがはったり、痛んだりする(下痢と便秘を交互にくり返したりする)	
13 肩がこる(頭も重い)	
14 背中や腰が痛くなる時がある(以前はあまりなかった)	
15 なかなか疲れがとれない(以前に比べると疲れやすくなった)	
16 このごろ体重が減った(食欲がなくなる場合もある)	
17 なにかするとすぐ疲れる(以前と比べると疲れやすくなった)	
18 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)	
19 仕事に対してやる気がでない(集中力もなくなってきた)	
20 寝つきが悪い(なかなか眠れない)	
21 夢をみることが多い(以前はそうでもなかった)	
22 夜中の1時、2時ごろ目がさめてしまう(そのあと寝つけないことが多い)	
23 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)	
24 ときどき動悸をうつことがある(以前はなかった)	
25 胸が痛くなる時がある(胸がぎゅっと締めつけられるような感じがする)	
26 よくかぜをひく(しかも治りにくい)	
27 ちょっとしたことでも腹が立つ(いらいらすることが多い)	
28 手足が冷たいことが多い(以前はあまりなかった)	
29 手のひらやわきの下に汗のでることが多い(汗をかきやすくなった)	
30 人と会うのがおっくうになっている(以前はそうでもなかった)	

[採点] 1項目が1点

(桂戴作、1980)

[評定]

・0~5=正常

・6~10=軽度ストレス(要休養)

・11~20=中等度ストレス(要相談)

・21~30=重度ストレス(要受診)