

## ※別紙1※ 簡易ストレス度チェックリスト

次の項目について、自分にあてはまるものに○をつけてください。

ここ2～3週間前から、今日までを振り返ってみてください。

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	鼻づまりをすることがある	
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、傷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腹がたち、いらいらしそうになることが多い	

（日本大学 桂戴作氏・村松正人氏ほか作）

○の数はいくつありましたか？

- 0～5 正常（これからもストレスと上手につき合しましょう）
- 6～10 軽度ストレス（ストレスがたまっているようなので休養が必要です）
- 11～20 中等度ストレス（ストレス状態がかなり強いので医師へ相談することをお勧めします）
- 21～30 強ストレス（ひとりで悩まず心療内科や精神科を受診することをお勧めします）