

簡易ストレス度 チェックリスト

現在の心身の状態をセルフチェック！
自分でがまんしていませんか？

チェックリストで「はい」の点数を合計してください

問	チェック内容	はい	いいえ	問	チェック内容	はい	いいえ
1	よく風邪ひくし、風邪が治りにくい	1	0	16	好きなものでも食べる気がしない	1	0
2	手、足が冷たいことが多い	1	0	17	いつも食べ物が胃にもたれるような気がする	1	0
3	手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い	1	0	18	腹が張ったり、痛んだり下痢や便秘をよくすることがある	1	0
4	急に息苦しくなることがある	1	0	19	肩が凝りやすい	1	0
5	動悸がすることがある	1	0	20	背中や腰が痛くなることがある	1	0
6	胸が痛くなることがある	1	0	21	なかなか疲れが取れない	1	0
7	頭がスッキリしない（頭が重い）	1	0	22	このごろ体重が減った	1	0
8	目がよく疲れる	1	0	23	何かするとすぐ疲れる	1	0
9	鼻づまりがすることがある	1	0	24	気持ちよく起きられないことがよくある	1	0
10	めまいを感じるすることがある	1	0	25	仕事のやる気が起こらない	1	0
11	立ちくらみしそうになる	1	0	26	寝つきが悪い	1	0
12	耳鳴りがすることがある	1	0	27	夢をみることが多い	1	0
13	口のなかが荒れたり、ただれたりすることがよくある	1	0	28	夜中に目覚めた後、なかなか寝付けない	1	0
14	のどが痛くなることが多い	1	0	29	人と付き合うのがおっくうになってきた	1	0
15	舌が白くなっていることがある	1	0	30	ちょっとしたことで腹がたったりイライラしそうなことが多い	1	0

作成者：日本大学診療内科 桂、村上による

あなたの現在のストレス度は…

0点から5点

健康です

ストレス度に問題はありません。

この状態が維持できればいいことなしです。

6点から10点

軽いストレス状態

軽いストレス状態にあり、休養をとれば回復する段階です。

自分に合ったストレス解消法を身につけ、対処するとよいでしょう

11点から20点

中程度ストレス状態

本格的なストレス状態にあり、悪化傾向です。

専門医やカウンセラーへの相談をお勧めします。

21点以上

高度ストレス状態

既に日常生活に支障をきたし、神経症や心身症が疑われます。

専門医に受診し、十分な治療が必要です。

軽いストレス状態、中程度ストレス状態の方は「つらいなあ」と思ったら
休むことも大事ですが、だれかに聞いてもらうことも大事です。
そういったときには是非「こころの相談室」をご活用ください。



こころの相談室
HPはこちら