

簡易ストレス度チェックリスト（日大桂・村上版）

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。○を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判定を行います。

はい

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、痛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お腹がたったり、いらいらしそうになることが多い	

〈採点〉1項目が1点

〈判定〉

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)