



こころのストレスチェックリスト

さあ、あなたのこころはどうでしょう？

次の20の質問のうち、最近1か月の自分に当てはまると思う項目にチェックしてください。

No.	内容	チェック欄
1	家庭内でいろいろ問題があった	
2	仕事において、多くの変化があった	
3	日ごろから楽しみにしている趣味などが無い	
4	いつも実践している運動などが無い	
5	気分が沈みがちで、ゆううつである	
6	ささいなことに腹が立ち、イライラする	
7	仕事をやる気がなくなり、疲れやすい	
8	人に会うのがおっくうでなんでも面倒くさい	
9	前日の疲れがとれず、朝方から体がだるい	
10	寝つきが悪く、夢を見ることが多い	
11	朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い	
12	頭がすっきりしなく、頭重感がある	
13	肩こりや背中、腰が痛くなることがある	
14	食欲がなくなり、しだいに体重が減ってきた	
15	腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す	
16	目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある	
17	急に息苦しくなったり、胸が痛くなる	
18	手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい	
19	よくかぜをひくが、治りにくく長引く	
20	医者診察を受けたら気のせいだと言われた	

5 個以下の方へ

特に心配はありません。ストレスがあれば解消しましょう。

6～10 個の方へ

ストレスの蓄積が心配です。上手にストレスの解消を！

11～15 個の方へ

ストレスがたまっているため、休養が必要です。

16 個以上の方へ

かなりこころが疲れている状態です。一度誰かに相談しましょう。

資料：「はじめよう！ココロのけんこうづくり」より「初台関谷クリニック式一部改変」

