あなたのストレス度はどのくらい？
ストレスチェックをやってみましょう！

7月1日は こころの日

最近1か月の間に思い当たる項目チェックしてください

- □ 家庭内で色々な問題があった
- □ 仕事において多くの変化があった
- □ 日頃から楽しみにしている趣味などがない
- □ いつも実践している運動がない
- □ 気分が沈みがちで、憂鬱である
- □ 些細なことに腹が立ち、イライラする
- □ 仕事のやる気がなくなり、疲れやすい
- □ 人に会うのがおっくうで、何でも面倒くさい
- □ 前日の疲れが取れず、朝方からだるい
- □ 寝つきが悪く、夢を見ることが多い
- □ 朝気持ちよく起きられずに、気分が悪い
- □ 医者の診察を受けても、気のせいだと言われる
- □ 頭がすっきりせず、頭重感がある
- □ 肩こりや、背中や腰が痛くなることがある
- □ 食欲がなくなり、しだいに体重が減ってきた
- □ 腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す
- □ 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある
- □ 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
- □ 手足が冷たく感じ、汗をかきやすい
- □ よく風邪をひき、治りにくい

（初台関谷クリニック式）

判定　何項目当てはまりましたか？

項目数	判定	状態
0～5個	正常範囲	ストレスと上手に付き合っています
6～10個	ストレス予備軍	ストレスをためないように気をつけましょう
11～15個	ストレス状態	休養をとる、相談する等対処しましょう
16～20個	重度のストレス状態	できるだけ早く、医師に相談しましょう

2023年10月　精神科認定看護師　坂本　昌子