

ストレス度チェック

この1か月間の心身の調子についてお伺いします。
当てはまるものにAとBそれぞれチェックを付けてください。

A

- 頭、肩、おなかなど体のどこかが痛い
- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- めまいがする
- ドキドキする
- 体がだるく、疲れやすい
- 息がしづらい
- 手足がしびれる
- お酒の量が増えている

B

- 気持ちが落ち込むことが多い
- 趣味が楽しくなくなった
- 何をするにも気力が出ない
- 急に不安になり、落ち着かない
- いつもの作業に集中できない
- 人付き合いが以前よりおっくうだ
- イライラしやすい
- よく眠れない、または寝すぎる

チェックは Aのみ	同じ状態が続くようであればまずは内科で相談してみましょう。
AとBあわせて 0～1個	大きな心配はありません。ストレスに気をつけながら今の生活を維持しましょう。
AとBあわせて 2～5個	ストレスが心や体に出始めているかもしれません。生活の中でリフレッシュできる活動やリラックスできる時間を意識して増やしていきましょう。
AとBあわせて 6～9個	ストレスがたまり自律神経も乱れています。一人で悩まず周りの方に辛さを打ち明けてみてはどうでしょうか。
AとBあわせて 10個以上	大きなストレスにより心も体も悲鳴を上げています。すみやかにこころの専門家に相談しましょう。

※テスト結果はあくまでも参考までにご使用ください。