

# 簡易ストレス度チェックリスト

※  
(日本大学心療内科 桂・村上版)

項目の中で、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(30点満点)を計算してください。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	鼻づまりをすることがある	
10	めまいを感じるすることがある	
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腹がたったり、いらいらしそうになることが多い	

## 【ストレス度判定】

- 0～5点 正常
- 6～10点 軽度ストレス(要休養)・・・十分な休養が必要です。
- 11～20点 中等度ストレス(要相談)・・・ストレス状態が悪化傾向にあります。医師への相談をお勧めします。
- 21～30点 強ストレス(要受診)・・・ひとりで悩まず、心療内科や精神科を受診しましょう。