

あなたのストレス度はどれくらい？

～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みましょう～



初台関谷クリニック式 一部改変

	内 容	チェック
1	家庭内で色々な問題があった	
2	仕事において多くの変化があった	
3	日頃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が無い	
5	気分が沈みがちで憂うつである	
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何でも面倒くさい	
9	前日の疲れがとれず朝方から体がだるい	
10	寝つきが悪く夢をみることが多い	

	内 容	チェック
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	肩こりや背中と腰が痛くなることがある	
14	食欲がなくなり次第に体重が減ってきた	
15	腹がはり下痢や便秘を交互にくり返す	
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	よく風邪をひくが治りにくくて長引く	
20	医者診察を受けても、気のせいだと言われた	

判定結果

～何項目当てはまりましたか？～



0～5個

いまのところ安心

ストレスと付き合い上手です。毎日ストレスの影響を受けているため、日ごろから自分のストレス状態に気を付け、不調を感じたらもう一度自己チェックを行ってみましょう。

6～10個

用心すること

ストレス予備群です。ストレスを抱え込んでいるようなので、休息をとって気分転換をするようにしましょう。

11～15個

要注意

ストレスがたまっています。休養をとる、誰かに相談するなどの対処が必要です。

16～20個

ただちに専門医に

無理は禁物です。専門家のアドバイスが必要ですので、一度受診しましょう。相談窓口の詳細は右記のQRコードより確認してみてください。



西尾市ホームページへとびます