

ストレスチェック

	下記の項目であてはまらないものは0点、時々ある場合は1点、あてはまるものは2点に をつけていきます。 最後に合計点を計算して、あなたのストレス状態を確認してみましょう。	あてはまらない	時々ある	あてはまる
1	頭痛がたびたびあり、頭がすっきりしない	0	1	2
2	首や肩、背中が痛くなるのがよくある	0	1	2
3	手足が冷たくなったり熱くなったりすることがよくある	0	1	2
4	急に息苦しくなったり動悸を打つことがある	0	1	2
5	目が疲れていると感じることが多い	0	1	2
6	ときどき耳鳴りがすることがある	0	1	2
7	やけ食いをすることがあったり、逆に食欲がなく食べても味がしない	0	1	2
8	最近体重が減っている	0	1	2
9	疲れやすく休みの日はぐったりしている	0	1	2
10	夜中に目が覚めたり夢を見ることが多い	0	1	2
11	目覚めが悪くすっきり起きることができない	0	1	2
12	ささいなことにイライラすることが多く、人にあたることがある	0	1	2
13	仕事をする気がおこらない	0	1	2
14	やらなければならないことがあっても集中できない	0	1	2
15	いつも気持ちが晴れない感じがある	0	1	2
16	身だしなみに気をつかうのも面倒に感じる	0	1	2
17	最近人と話すことも少なくなった	0	1	2
18	夢や希望、目標がもてない	0	1	2
19	何となくだるいと感じる日が続いている	0	1	2
20	不安な気分でいっぱいになることがある	0	1	2
	合計	点		

評価

- 合計点が
- 0～10点・・・ほぼ問題なしの状態です
 - 11～20点・・・軽いストレス状態にあります（要休養）
 - 21～30点・・・ストレス状態に陥りつつあります（要受診）
 - 30点以上・・・日常生活に支障をきたしていることがあります（要検査）

連絡先

医療法人社団一誠会 河野医院 《心療内科・精神科・神経科》
〒810-0022 福岡市中央区薬院 1-9-8 TEL：092-716-3000