

簡易ストレス度・チェックリスト(他者評定用)

本人もよく知っている第三者(友人など)3人程度で、次の項目について、当てはまるものをチェックしてください。

1	顔に生気がない(いきいきとした表情をしていない)	
2	疲れているような感じがする(何となく元気がない)	
3	会議や仕事中の居眠りが目立つ(以前にはなかった)	
4	風邪気味のことが多い(体調をくずしていることが多いらしい)	
5	動作が活発でなくなっている(かったるような感じがする)	
6	話しかけてもすぐ返事がかえってこない(反応が鈍くなっている)	
7	積極的な意見が少ない(自分からの発言がない)	
8	仕事をするのがおっくうそうである(以前はそうでもなかった)	
9	うつろな目をしていることがある(ぼんやりとした目をしていることがある)	
10	このごろ、カッとなることが多い(怒りっぽくなっている)	
11	他人との付き合いに積極的でない(以前はそうでもなかった)	
12	イライラしがちである(焦ってじれているような感じがする)	
13	よく貧乏揺すりをしている(落ち着きないような感じがする)	
14	このごろ、口数が少なくなっている(口が重くなっているようだ)	
15	仕事の能率がおちている(テキパキとしていない)	
16	笑顔が少なくなっている(笑い声も少なくなっている)	
17	額にたてジワを寄せていることが多い(以前はあまりみられなかった)	
18	身だしなみに明るさがなくあんなってきた(女性では化粧気が少なくなってきた)	
19	元気がない。自信がない(確信のある言葉が少ない)	
20	このごろ汗をかきやすくなっている(手のひらや足の裏に汗が多くなって手足が冷たい)	
合 計		

採点方法

1項目を一点として採点し、平均値によって判断します。

得点	ストレス度の診断	対応策の目安
0～3点	正常	今までどおりにお過ごし下さい。
4～7点	軽度ストレス	休養、リラックス
8～15点	中等度ストレス	医師に相談
16点～	強重度ストレス	要治療

氏名 _____