

# 1 ストレス反応チェックリスト

この1週間の心と体の感じはどうですか？  
1番よく当てはまる番号に1つだけ○をつけてください。  
すべての問いに答えてください。

	全く あてはまらない	少し あてはまる	かなり あてはまる	非常に あてはまる
1 頭がくらくらする。 . . . .	0	1	2	3
2 いらいらする。 . . . .	0	1	2	3
3 さびしい。 . . . .	0	1	2	3
4 あまりがんばれない。 . . . .	0	1	2	3
5 頭痛がする。 . . . .	0	1	2	3
6 気持ちがむしゃくしゃする。 . . . .	0	1	2	3
7 悲しい。 . . . .	0	1	2	3
8 勉強が手につかない。 . . . .	0	1	2	3
9 体がだるい。 . . . .	0	1	2	3
10 不機嫌で怒りっぽい。 . . . .	0	1	2	3
11 何か怖い感じがする。 . . . .	0	1	2	3
12 何かに集中できない。 . . . .	0	1	2	3
13 気持ちが悪い。 . . . .	0	1	2	3
14 誰かに怒りをぶつきたい。 . . . .	0	1	2	3
15 気持ちが沈んでいる。 . . . .	0	1	2	3
16 何もやる気がしない。 . . . .	0	1	2	3
17 疲れやすい。 . . . .	0	1	2	3
18 何もかも嫌だ。 . . . .	0	1	2	3
19 何となく心配である。 . . . .	0	1	2	3
20 体から力がわいてこない。 . . . .	0	1	2	3

= ( ) 点  
1+5+9+13+17

身体

= ( ) 点  
2+6+10+14+18

怒り

= ( ) 点  
3+7+11+15+19

不安

= ( ) 点  
4+8+12+16+20

不集中

身体、怒り、不安、不集中は、いずれも 10 点以上がストレス状態です。

ストレス反応得点  点

- ストレス反応得点 30 点以上：高いストレス状態です。ストレスを和らげる対処をしましょう。
- 16 ~ 29 点：やや高いストレス状態です。
- 5 ~ 15 点：適度なストレス状態です。
- 0 ~ 4 点：もう少しストレスがあってもいいでしょう。適度なストレスはエネルギーになります。

出典 富永典子(2000)

