

# Checkup

## チェックアップ

ストレスについての理解度を確認してみましょう。  
次の各設問で、適切だと思うものに○、適切でないと思うものに×をつけて下さい。

		○	×
Q1	ストレッサーとは、ストレス状態を引き起こす要因のことである。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q2	ストレスには、「良いストレス」というものはない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3	ストレスをきっかけに病気になることもある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4	考え方を变えることもストレスの対処につながることもある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5	ストレスに対処するためには、問題の対象から絶対に逃げてはいけ ない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q6	ストレスに対処するためには、事前に準備しておくことが効果的な こともある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7	ストレスがあっても、人に相談してはいけない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8	自治体や公的機関にも相談窓口がある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q9	同僚とのお互いの声かけがストレスの対処に役に立つことがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q10	仕事と家庭生活が影響しあうことはない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

# Checkup

---

## 正解と解説

A1

○

「ストレッサー」とは、ストレス状態を引き起こす要因のことを言い、ストレッサーによって引き起こされた状態を「ストレス状態」と言います。

A2

×

自分のモチベーションを高めてくれたり、自分を楽しい気分にさせてくれたりするようなストレスは「良いストレス」と呼ばれています。「目標」や「ライバルの存在」、脳や心を心地よく刺激してくれる楽しい刺激なども「良いストレス」となることがあります。

A3

A4

A5

A6

A7

sample

---

# Checkup

---

正解と解説

A8

A9

A10

sample