

Stress Check

ストレス チェックシート

この1ヶ月くらいの状態で、当てはまるものをチェックして下さい。

	✓	
1		体が疲れやすい
2		眠れない日が多い
3		食欲がない日が多い
4		食べ過ぎてしまうことが多い
5		首や肩がよく凝る
6		イライラすることが多い
7		何もやる気がしないことが多い
8		投げやりな気持ちになることが多い
9		集中できないことが多い
10		憂うつな気分が続いている
11		仕事や生活で、ミスが増えた
12		身だしなみを気にしなくなった
13		規則やルールに違反することをしてしまった
14		金遣いがあらかなくなった
15		外出するのがおっくうになった

チェック数 合計

Stress Check

ストレス チェック判定表

「ストレス チェックシート」で、チェックした数に該当する欄をご覧ください。

男性	女性	判定
X~X	X~X	ストレス度は平均以下です。特別な対処は必要ありません。ただし、10番、13番をチェックした方は、欄外の注記をご覧ください。また、チェックした項目の中で症状の激しいものがあれば、気を付けましょう。
X~X	X~X	ストレス度は標準程度です。ただ、ストレスが少したまり始めているようですから、早めに休んだり、気分転換をしたりしながら、ストレスをためないようにしましょう。なお、10番、13番をチェックした方は、欄外の注記をご覧ください。
X~X	X~X	ストレス度が高い状態です。ストレスへの対処を行ったり、休息をとったりするなど、ストレスの低減に取り組んでみる必要があります。なお、10番、13番をチェックした方は、欄外の注記をご覧ください。
X以上	X以上	ストレス度が非常に高い状態です。早急に対処することが必要です。ご自分だけで対処できない場合には、医師やカウンセラーなどの専門家に相談していただく必要があります。なお、10番、13番をチェックした方は、欄外の注記もご覧ください。

<注記>

10番をチェックした方は、うつ状態やうつ病の可能性も考えられます。症状が長く続いているときには、職場の相談窓口や、産業医、メンタルヘルス専門の医師に必ずご相談下さい。

また、13番をチェックした方は、社会的信用を失いかねない重大なリスクを抱えていることとなります。ストレスが原因とは限りませんが、早急に対処することが必要です。

なお、体の症状が出ている場合には、ストレスが主な原因ではなく、身体的な疾患の可能性もありますので、症状がひどいときや気になる場合には、早めに医療機関を受診して下さい。