

以下の各質問について、あてはまる番号に をつけてください。 記入日(月 日)

1 あなたの性別
 男性 女性

2 あなたの年齢
 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70歳以上

3 あなたの仕事の内容
 専門、技術、研究職 事務職 商品販売職 営業、セールス職 接客業など
 製造・組立など 建設職 警備など 運送業など その他()

4 あなたの仕事上の立場、雇用形態
 管理職 常勤(一般職) 非常勤(パート、アルバイト含む)

5 今の事業所でのあなたの就労年数 *事業所に勤めてからの総年数でお答えください。
 1年未満 1~3年 4~9年 10年以上

A あなたの仕事について、あてはまるところに をつけてください。

1. 時間内に仕事が処理しきれない	<input type="checkbox"/> そうだ	<input type="checkbox"/> まあそうだ	<input type="checkbox"/> ちがう
2. 仕事中はかなり緊張している	<input type="checkbox"/> そうだ	<input type="checkbox"/> まあそうだ	<input type="checkbox"/> ちがう
3. 身体を大変よく使う仕事だ	<input type="checkbox"/> そうだ	<input type="checkbox"/> まあそうだ	<input type="checkbox"/> ちがう
4. 自分のペースで仕事ができる	<input type="checkbox"/> そうだ	<input type="checkbox"/> まあそうだ	<input type="checkbox"/> ちがう
5. 職場の雰囲気は良い	<input type="checkbox"/> そうだ	<input type="checkbox"/> まあそうだ	<input type="checkbox"/> ちがう
6. 仕事の内容は自分に合っている	<input type="checkbox"/> そうだ	<input type="checkbox"/> まあそうだ	<input type="checkbox"/> ちがう

B 最近1か月間のあなたの状態について、あてはまるところに をつけてください。

1. 仕事以外に自分自身のことで悩みや心配事がある	<input type="checkbox"/> よくあてはまる	<input type="checkbox"/> どちらかといえばあてはまる	<input type="checkbox"/> あまりあてはまらない
2. 家族や友人のことなどで悩みや心配事がある	<input type="checkbox"/> よくあてはまる	<input type="checkbox"/> どちらかといえばあてはまる	<input type="checkbox"/> あまりあてはまらない

C 最近1か月間のあなたの状態について、あてはまるところに をつけてください。

心理状況	1. イライラしている	<input type="checkbox"/> よくあった	<input type="checkbox"/> ときどきあった	<input type="checkbox"/> ほとんどなかった
	2. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> よくあった	<input type="checkbox"/> ときどきあった	<input type="checkbox"/> ほとんどなかった
	3. 不安だ	<input type="checkbox"/> よくあった	<input type="checkbox"/> ときどきあった	<input type="checkbox"/> ほとんどなかった
	4. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> よくあった	<input type="checkbox"/> ときどきあった	<input type="checkbox"/> ほとんどなかった
	5. ゆうつだ	<input type="checkbox"/> よくあった	<input type="checkbox"/> ときどきあった	<input type="checkbox"/> ほとんどなかった
	6. 何をしても面倒だ	<input type="checkbox"/> よくあった	<input type="checkbox"/> ときどきあった	<input type="checkbox"/> ほとんどなかった
身体状況	7. よく眠れない	<input type="checkbox"/> よくあった	<input type="checkbox"/> ときどきあった	<input type="checkbox"/> ほとんどなかった
	8. 食欲がない	<input type="checkbox"/> よくあった	<input type="checkbox"/> ときどきあった	<input type="checkbox"/> ほとんどなかった
	9. 頭痛、腰痛、肩こり、目の疲れなどの体調不良がある	<input type="checkbox"/> よくあった	<input type="checkbox"/> ときどきあった	<input type="checkbox"/> ほとんどなかった

D あなたはストレスを感じたとき、どのような気持ちになりますか。あてはまるところに をつけてください。

1. (ストレスによる) この苦しみはずっと続くだろうと思う	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2. (ストレスによる) その状況を考えないようにしようと思う	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3. 状況を変えるため、積極的に自分で行動しようと思う	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4. リラックス、あるいは気分転換をしようと思う	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5. 家族や会社の人など誰かに相談しようと思う	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ



ストレスに早めに気づくことが大切です!!
 まずは、あなたのストレス状態をチェックしてみましょう!!

ストレスチェックシートの御記入、大変お疲れ様でした。
 チェックシートの に つけた数がA~Dの項目ごとに何個あったか見てみましょう。

の数: Aが()個 Bが()個 → **ストレスの原因**

ストレスの原因は様々です。チェックシートでは仕事によるものをA、仕事以外のものをBとして、どの部分にストレスの原因があるのかを見てきました。

が3個以上ついた方
 精神的・身体的に疲労がたまっていく注意信号が点滅!!
 → この信号を感じたら休みましょう。上手に休養をとることが疲れをためないコツです。

Cの の数: 1~6が()個 7~9が()個 → **ストレスによる心と身体の反応**

人によって様々な反応を現します。チェックシートでは心(心理状況)の反応を1~6、身体の反応を7~9としています。

1~6に が3個以上ついた方
 心のエネルギーが少なくなったり、気持ちのコントロールがきかなくなる注意信号が点滅!!

7~9に がついた方
 ストレスによる心の赤信号が身体の不調(注意信号)として現れています!!

→ 気持ちや身体の変化に日頃から注意して、「ここが限界」という身体の注意信号を見逃さずに、上手に休養をとったり、気分転換を図りましょう。

Dの の数:()個 → **ストレスとの付き合い方**

ストレスの受け止め方は人によって違います。チェックシートでは「否定的な物事の捉え方(1)」や「逃避的な行動(2)」、「積極的な問題解決(3、4)」、「サポートの利用(5)」について見てきました。

が2個以上ついた方
 ストレスを重く受け止めて、ストレス反応を大きくしてしまう傾向があります。
 ☀️-ストレスと もっと ☀️ 上手に付き合うには...

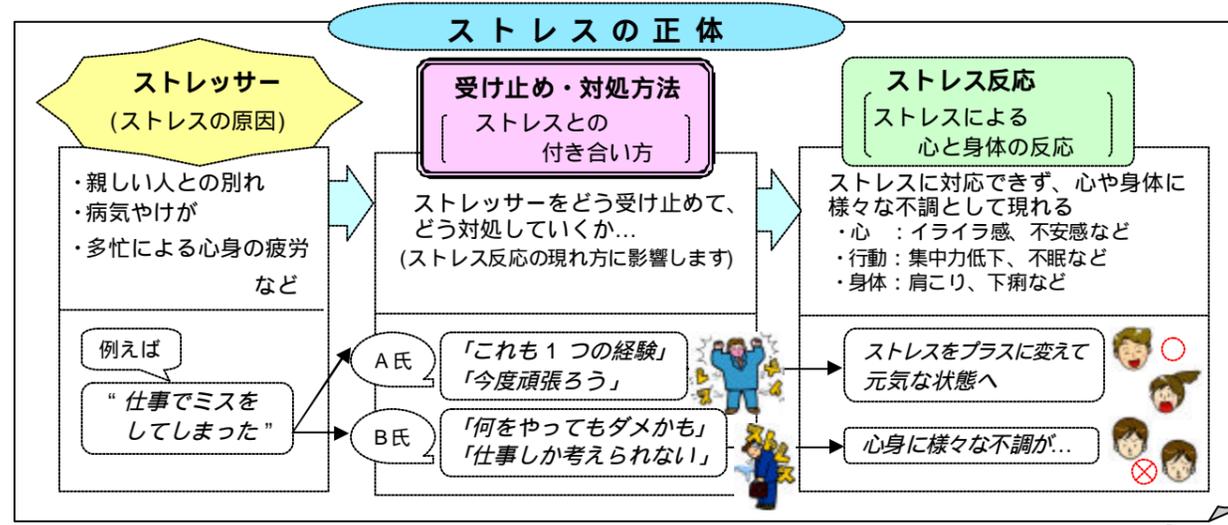
まずはストレスの原因を取り除くことが大切。でも、簡単には解決できないことが多い...
 ストレスの原因から身をかわす リラックスできる時間をもって心身を充電!
 他の人に相談する 一人で解決できないことも、話すことで発散できたり、解決につながることもあります。相談できる人を見つけましょう。
 物事を否定的、悲観的に捉えがちな方は、考え方の癖を変えていきましょう。

* 記載している数値はあくまでも“めやす”です

ストレスの原因

ストレスによる心と身体の反応

ストレスとの付き合い方



ストレスに対するあなたの弱点は見つかりましたか?

