

ストレス反応セルフチェック

年 月 日

1. 次の40の問いの内容は、最近のあなたの気分や状態にどの程度あてはまるか回答欄に記入します。

とてもよくあてはまる＝4点、かなりあてはまる＝3点、
少しあてはまる＝2点、あてはまらない＝1点で

	回答
1 悲しい気持ちがよくする。	
2 だいたいにおいて機嫌が悪い。	
3 夜、よく眠れないことがある。	
4 根気がない・減じている。	
5 友人とうまくいかないことが多い。	
6 泣きたい気持ちだ。	
7 最近、怒りっぽくなっている。	
8 最近、疲れやすい。	
9 物事をやり始めても、長続きしない。	
10 仲間と一緒にいるより、一人でいる方が気楽に感じる。	
11 寂しい気持ちがする。	
12 ちょっとしたことでもイライラしがちである。	
13 体がだるい感じがする。	
14 何をするにも以前よりも時間がかかる感じだ。	
15 最近、人とのつきあいがおっくうになっている。	
16 むなしい感じがしている。	
17 むしゃくしゃすることが多い。	
18 胃が痛い。	
19 仕事や勉強（自己啓発）をしようとしてもなかなか始められない。	
20 最近、人と会うのが煩わしく感じられる。	
21 このところ、気分が落ち込んでいる。	
22 このところ、腹立たしいことが多い感じがする。	
23 食欲がない・減じている。	
24 新しいことに、なかなか取り組む気になれない。	
25 部屋に閉じこもりがち、または一人でいたいと思う。	
26 みじめな気持ちによくなる。	
27 人に八あたりしたい気持ちだ。	
28 肩がこりやすい。	
29 このところ、自分から進んで動くことが少なくなった。	
30 人の言うことが以前より気になるようになった。	

31	このところ、何となくゆううつな気持ちだ。	
32	不愉快な気持ちになることがよくある。	
33	頭痛がよくある。	
34	物事を手がけようとする気になかなかない。	
35	人をあまり信用できなくなった。	
36	このところ、気が滅入っている感じだ。	
37	不満がたまっている・鬱積している。	
38	よくめまいがする。	
39	仕事や自己啓発が思うようにはかどらない。	
40	人に対して優しい気持ちになれない。	

2. 次の表に、質問番号の質問の点数を記入し、Ⅰ～Ⅴごとに合計を出して書きます。

ストレス反応	質問番号と点数										合計
Ⅰ 抑鬱的反応	質問番号	1	6	11	16	21	26	31	36		
	点数										
Ⅱ 情緒的反応	質問番号	2	7	12	17	22	27	32	37		
	点数										
Ⅲ 身体的反応	質問番号	3	8	13	18	23	28	33	38		
	点数										
Ⅳ 行動的反応	質問番号	4	9	14	19	24	29	34	39		
	点数										
Ⅴ 対人的反応	質問番号	5	10	15	20	25	30	35	40		
	点数										

3. 講座のWebサイトの「ストレス反応セルフチェック」のページで
上記のそれぞれの反応の意味や要注意の点数を確認します。
ワークもしてみてください。