

## ストレスチェック

「思いあたるフシがある」項目にチェックしましょう。(記入済みのものを当日ご持参ください)

- 1. 頭がスッキリしない。(頭が重い)
- 2. 目が疲れる。(以前に比べると目が疲れることが多い)
- 3. 時々鼻づまりすることがある。(鼻の具合がおかしいことがある)
- 4. めまいを感じることもある。(以前はまったくなかった)
- 5. ときどき立ちくらみしそうになる。(一瞬、クラクラッとすることがある)
- 6. 耳鳴りがすることがある。(以前はなかった)
- 7. しばしば口内炎ができる。(以前と比べて口内炎ができやすくなった)
- 8. のどが痛くなることが多い。(のどがヒリヒリすることがある)
- 9. 舌が白くなっていることが多い。(以前は正常だった)
- 10. 今まで好きだったものをそう食べたいとも思わなくなった。(食べ物の好みが変わってきている)
- 11. 食べ物が胃にもたれるような気がする。(なんとなく胃の具合がおかしい)
- 12. 腹が張ったり、傷んだりする。(下痢と便秘を交互に繰り返す)
- 13. 肩がこる。(頭も重い)
- 14. 背中や腰が痛くなることもある。(以前はあまりなかった)
- 15. なかなか疲れが取れない。(以前に比べると疲れがたまりやすくなった)
- 16. この頃体重が減った。(食欲がなくなる場合もある)
- 17. 何かするとすぐ疲れる。(以前に比べると疲れやすくなった)
- 18. 朝、気持ちよく起きられないことがある。(前日の疲れが残っているような気がする)
- 19. 仕事に対してやる気がでない。(集中力もなくなってきた)
- 20. 寝つきが悪い。(なかなか眠れない)
- 21. 夢をみることが多い。(以前はそうでもなかった)
- 22. 夜中の1時、2時頃目が覚めてしまう。(そのあと寝つけないことが多い)
- 23. 急に息苦しくなることがある。(空気が足りないような感じがする)
- 24. ときどき動悸をうつことがある。(以前はなかった)
- 25. 胸が痛くなることもある。(胸がギュッと締めつけられる感じがする)
- 26. よく風邪をひく。(しかも治りにくい)
- 27. ちょっとしたことで腹が立つ。(イライラすることが多い)
- 28. 手足が冷たいことが多い。(以前はあまりなかった)
- 29. 手のひらや脇の下に汗が出る人が多い。(汗をかきやすくなった)
- 30. 人と会うのが億劫になってきている。(以前はそうでもなかった)

チェックの数            個  
(桂戴作「心と体の健康ノート」より)