



2学期もおいかえしです！

朝夕寒さを感じる季節になりました。2学期も折り返しです。体調や心の調子はどうですか？

ストレスたまってる？いやだいじょうぶ？ちょっとやってみましょう。

ストレス度チェックリスト

※日本大学 桂・井上氏らの開発によるものより

- 1 ☐ よくかぜをひくし、かぜがなおりにくい
- 2 ☐ 手、足が冷たいことが多い
- 3 ☐ 手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い
- 4 ☐ 急に息苦しくなることがある
- 5 ☐ 動悸がすることがある
- 6 ☐ 胸が痛くなることがある
- 7 ☐ 頭がすっきりしない（頭が重い）
- 8 ☐ 眼がよく疲れる
- 9 ☐ 鼻づまりをすることがある
- 10 ☐ めまいを感じることもある
- 11 ☐ 立ちくらみしそうになる
- 12 ☐ 耳鳴りがすることがある
- 13 ☐ □の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある
- 14 ☐ のどが痛くなることが多い
- 15 ☐ 舌が白くなっていることがある
- 16 ☐ 好きなものでも食べる気がしない
- 17 ☐ いつも食べ物胃にもたれるような気がする
- 18 ☐ 腹が張ったり、痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある
- 19 ☐ 肩がこりやすい
- 20 ☐ 背中や腰が痛くなることがある
- 21 ☐ なかなか疲れが取れない
- 22 ☐ このごろ体重が減った
- 23 ☐ 何かするとすぐに疲れる
- 24 ☐ 気持ちよく起きられないことがよくある
- 25 ☐ 学習のやる気が起らない
- 26 ☐ 寝つきが悪い
- 27 ☐ 夢を見ることが多い
- 28 ☐ 夜中に目が覚めたあと、なかなか寝付けない
- 29 ☐ 人と付き合うのがおっくうになってきた
- 30 ☐ ちょっとしたことでも腹が立ったり、イライラしそうなことが多い



チェックの数

0～5の人・今のところストレスがほとんどなく問題がありません。このまま健康の維持に努めてください。

6～12の人・軽度のストレス状態で心にストレスがたまってきている状態です。睡眠を多めにとったり、気分転換を図ったりすることで自分で回復可能な段階です。

13～20の人・ストレスが大分たまっている状態で、自分で不調を感じていることが多いかもしれません。症状によっては、早めに医師やカウンセラーに相談してみることが必要でしょう。

13～20の人は、相談できるよう担任の先生に伝えてください。