



2学期も折り返しです！

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？

ストレスたまりまくり？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 学習や部活のやる気が起こらない
- 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、イライラしそうになることが多い



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。