



## 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。**