

# ストレスチェックをやってみよう！

新型コロナウイルスで自粛生活をおくる中で、知らず知らずのうちに蓄積されるストレス。今回は、どのくらいストレスが溜まったら、身体症状や抑うつ傾向になって危機感をもたないといけないのか、簡単に、セルフチェックをする方法をご紹介します。(出典:中尾睦弘/第42回バイオフィードバック学会総会発表,2014,6)

## 【やりかた】

- ①この一週間をふりかえってください
- ②自分に当てはまる項目の点数に○をつけてください。
- ③合計得点を出してください。

## 【結果】

24点以下…ストレスと上手に付き合えていますね。

24点以上…黄色信号！  
スクールカウンセラー等専門家にご相談ください。

32点以上…赤信号！  
すぐに、医療機関かスクールカウンセラーにご相談ください。

	まったく なかった	少しあつ た	まあまあ あつた	かなり あつた	非常に あつた
食欲	5	4	3	2	1
睡眠	5	4	3	2	1
喜び	5	4	3	2	1
疲れ	1	2	3	4	5
ゆううつ	1	2	3	4	5
不安	1	2	3	4	5
緊張	1	2	3	4	5
体の症状	1	2	3	4	5