

## ◆ ストレスチェックリスト ◆

男性・女性    あなたの年代は    :    10・20・30・40・50・60代以上

最近1ヶ月程度の間で自覚したストレスをチェックしてみましょう。  
当てはまるところの右の欄に「✓」をつけてください。

1、よく風邪をひくし、風邪が治りにくい。	
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、急に息苦しくなる事が多い。	
5、動悸がすることが時々ある。	
6、胸が痛くなることがある。	
7、頭がスッキリしない。	
8、目がよく疲れる。	
9、鼻詰まりがすることがある。	
10、めまいを感じる事ががある。	
11、立ちくらみしそうになる。	
12、耳鳴りすることがある。	
13、口の中が荒れたり、ただれたりすることがある。	
14、喉が痛くなることがある。	
15、舌が白くなっていることがある。	
16、好きなものもあまり食べる気がしない。	
17、いつも食べ物が胃にもたれる気がする。	
18、お腹が痛くなる、張る、便秘や下痢をすることがある。	
19、肩がこりやすい	
20、背中や腰が痛くなる事がよくある。	
21、なかなか疲れが抜けない。	
22、最近体重が減った気がする。	
23、何かするとすぐ疲れる。	
24、気持ちよく朝起きられないことがよくある。	
25、仕事をやる気が起こらない。	
26、寝つきが悪い。	
27、夢をよく見る。	
28、夜中に目が覚めるとなかなか寝られない。	
29、人と付き合うのがおっくうになってきた。	
30、ちょっとした事でイライラしたり腹が立ったりすることが多い。	

合計何個にチェック(✓)がつかましたか

個

参考: 桂載作・村上正人(日本大学心療内科)

番外	①禁煙・分煙を実行している	
	②禁煙・分煙を実行していない	

\* ご相談、お問合せは下記へどうぞ

**山口地域産業保健センター**

〒753-0056 山口市湯田温泉5丁目2-21 山口市医師会事務局内

TEL(083)922-3541 FAX(083)922-4229

ホームページURL: <http://www.yamamed.jp/sanpo/index.html>