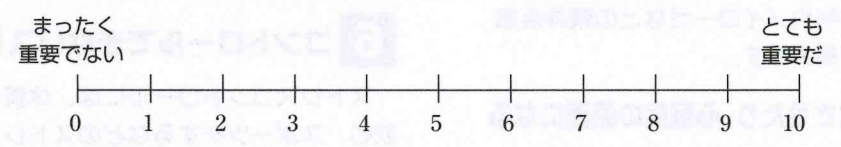


●重要性と自信をチェックする

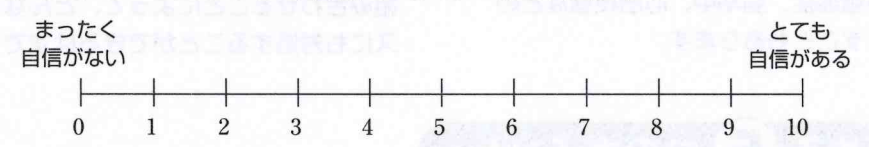
ストレスコントロールに対する 重要性と自信をチェックしましょう

あなたにとってストレスコントロールが「どれくらい重要か」「自信はどれくらいあるか」を理解しておくことはとても大切です。

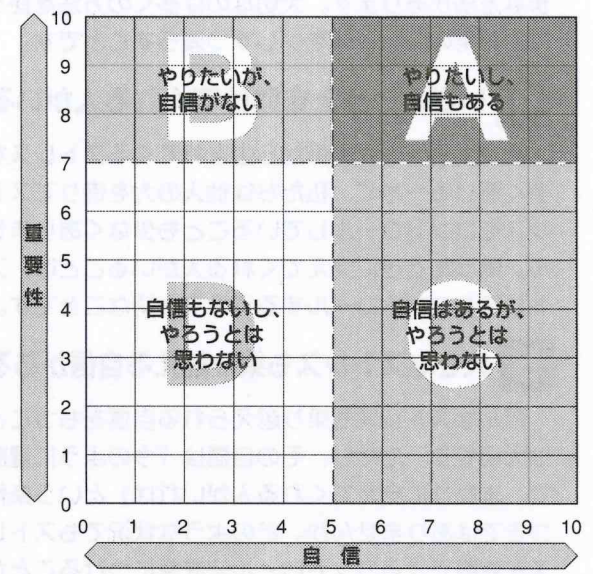
チェック 1 あなたにとってストレスコントロールをすることはどれくらい重要ですか？ あてはまる数字に○をつけましょう。



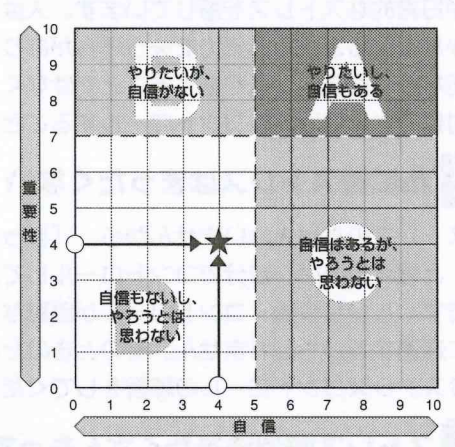
チェック 2 あなたにはストレスコントロールをする自信がどれくらいありますか？ あてはまる数字に○をつけましょう。



チェック 3 あなたのストレスコントロールをしたい気持ちはどれくらい高まっていますか？ チェック1~2で確認した重要性と自信の点数を下の図に書き入れましょう。



重要性4・自信4の人の記入例



このリーフレット1を最後まで行ったあと、もう一度「重要性」と「自信」をチェックし、その結果をここに書き入れましょう。そして、今回のチェック結果に比べ、あなたの「ストレスコントロールをしたい気持ち」がどう変化したかを確認しましょう。

★印の位置が図の右上にあればあるほど「ストレスコントロールをしたい気持ち」が高まっているといえます。あなたのストレスコントロールをしたい気持ち（★印の位置）が、たとえばAとBの間にある場合は、AとBのうち今の自分の気持ちに近いほうを選びましょう。

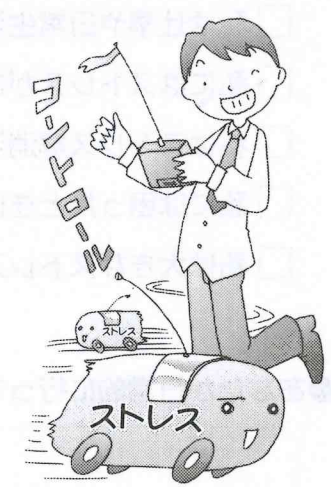
●重要性を高める

ストレスについて考えてみましょう

あなたは、ストレスについてどのような考え方をもっていますか？ ストレスコントロールに対する重要性を高めるためには、ストレスに対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

●あなたはストレスに対してどんなイメージをもっていますか？ 以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- ストレスはないほうがよい
- ストレスが多いとうつ病やノイローゼになる
- ストレスが多いと糖尿病が悪化したり、心臓病になりやすい
- ストレスに負けるのは弱い人間だ
- ストレスの原因は取り除くことができる
- コントロールできないストレスはない



●あなたはストレスについてどのように考えていますか？

・あなたのストレスの原因は何ですか？

・あなたはストレスによって、どんな不利益をこうむっていますか？

・あなたのストレスはコントロールできると思いますか？

●自信を高める

あなたのストレス コントロール法は？

●以下の項目のなかから、あなたにあてはまるものに✓印をつけましょう。

- 私は仕事や日常生活のなかでストレスをたくさん抱えている
- 私にはストレスがまったくない
- 私はストレス解消法をたくさんもっている
- 私には困ったときに助けてくれる人がまわりにいる
- 私は大きなストレスも乗り越える自信がある

●あなたが日常的に行っているストレスコントロール方法を書き出してみよう。

●どうすればあなたが今抱えているストレスをコントロールできると思いますか？
考えられるストレスコントロール方法を書き出してみよう。

重要性を高める ⑥ つのヒント

1 ストレスはないほうがよい

ストレスは必要のないものというイメージがありますが、人間には適度のストレスが必要です。

ただし、多すぎると、心身に悪影響を与えます。ストレスをうまくコントロールできれば、人生は楽しくなります。

2 ストレスが多いとうつ病やノイローゼになる

ストレスが多いと必ず心の病気になるわけではありません。しかし、ストレスにうまく対処できないことによって、うつ病やノイローゼなどの精神疾患になりやすいことは事実です。

3 糖尿病を悪化させたり、心臓病の原因になる

ストレスは万病のもとです。ストレスが多いと血糖値が上がり、糖尿病を悪化させます。さらに、胃潰瘍、高血圧、高脂血症、脳卒中、心筋梗塞などの心身症を引き起こすこともあります。

4 ストレスに負けるのは弱い人間だ

ストレス対処の上手下手は、精神的な強さ弱さとは関係ありません。どんなに強い人も、大きなストレスに直面したときは病気になることがあります。

5 ストレスの原因は取り除くことができる

ストレスの原因は、騒音や悪臭などの環境要因から職場の人間関係までさまざまですが、必ずしも取り除けるものばかりではありません。そのとき、どう対処するかが重要なのです。

6 コントロールできないストレスはない

ストレスコントロールには、休養をとる、お酒を飲む、スポーツをするなどのストレス解消法をはじめ、受けとめ方を変える、生きがいをもつ、人に支えてもらうなどの方法があります。こうした方法を組み合わせることによって、どんなに大きなストレスにも対処することができるはずですよ。

自信を高める ⑤ つのポイント

1 日常的にストレスをたくさん抱えている

現代社会はストレス社会ともいわれ、ほとんどの人が日常的なストレスを感じています。人はストレスがなくなると生きる気力を失う場合があります。大切なことはストレスをなくすことではなく、自分で対処できる範囲内にコントロールすることです。

2 私にはストレスはまったくない

ストレスのない人はいませんから、「まったくない」と思えるのは、自分でコントロールしているからです。しかし今後、コントロールが困難なストレスに遭遇するかもしれません。そのための、ぜひストレスコントロールの練習をしてください。

3 ストレス解消法をたくさんもっている

お酒を飲む、カラオケ、旅行、スポーツ、入浴などのストレス解消法、生きがいをもつことやまわり

の人の支えなど、ストレスコントロールにはさまざまな方法があります。大切なのは多くの方法を使って、日常のストレスを少しずつ減らすことです。

4 いざというとき助けてくれる人がいる

社会生活や人間関係から生まれてくるストレスを多く感じる一方で、私たちは他人の力を借りてストレスをコントロールしていることも少なくありません。困ったときに支えてくれる人がいることは、ストレスをコントロールするうえで大切なことです。

5 大きなストレスも乗り越える自信がある

どんなストレスも乗り越えられる自信をもつことは大切です。ただし、その自信は「今のうちに健康で、まわりに支えてくれる人がいれば」という条件つきではありませんか。どのような状況でもストレスを克服できるコントロール法を身につけることが重要です。



ここでもう一度、1ページ目に戻り、「重要性」と「自信」をチェックしてみましょう。

●ストレスコントロールの準備をする

あなたに合ったストレスとの つきあい方を考えましょう

●あなたはストレスコントロールをどんな方法でやってみたいですか？
あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 積極的に問題を解決したい
- とにかくイライラや不安な気持ちを落ち着かせたい
- 自分のものの見方を変えて、ストレスに強くなりたい
- そのほか []



●右下のアドバイスを参考にして、あなたのストレスをコントロールするための具体的な方法を考え、下の記入欄に書き入れましょう。

●ひとつだけでなく、いろいろな方法を組み合わせて、自分に合ったストレスコントロールを実行しましょう。

上手なストレスコントロール のためのアドバイス

積極的に問題を解決したい人へ

- ・同じような経験をした人から話を聞く
- ・本や専門家などから必要な情報を集める
- ・過ぎたことはクヨクヨせず、次にどうするかを考える
- ・問題解決のための計画を立てる

気持ちを落ち着かせたい人へ

- ・誰かに話を聞いてもらう
- ・スポーツや買い物、趣味などを楽しむ
- ・リラクゼーションを取り入れる

ものの見方を変えたい人へ

- ・悪いことばかりでないと楽観的に考える
- ・自分には手に負えないこととあきらめる
- ・無理にでも忘れるようにする

●ストレスコントロールを実行する

ストレスコントロールのための 具体的な目標を立てましょう

ストレスコントロールを実行するにあたって、短期・中期・長期の達成目標を決め、それを「宣誓書」に書き入れましょう。

宣誓書

私は、下記の目標を達成するために努力することを誓います。

①短期達成目標

年 月 日までに

を達成します。

そして、これを達成したときには

をします。

②中期達成目標

年 月 日までに

を達成します。

そして、これを達成したときには

をします。

③長期達成目標

年 月 日までに

を達成します。

そして、これを達成したときには

をします。

年 月 日 氏名 _____

年 月 日 立会人 _____

試してみましょう こんなストレスコントロール法

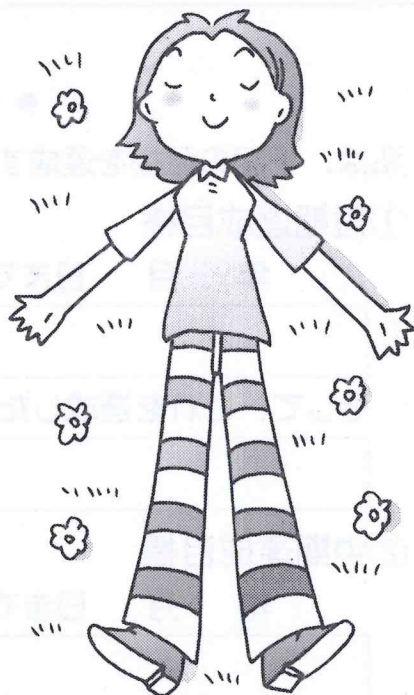
1. 呼吸法によるセルフリラクゼーション

からだの力を抜く

- 1 からだの力を抜く
- 2 腕や足の重みを感じる
- 3 手足がゆったりしている感じがしてくる
- 4 口の力も抜く

ゆっくり息を吐く

- 1 何も考えず、頭のなかをからっぽにする
- 2 ゆっくりと「ふうー」ところのなかで言いながら息を吐く
- 3 ゆっくり息を吐きながら同じ言葉を繰り返す
- 4 リラックスできているかを気にしない



練習方法

- 1 練習は、1回10分から15分くらい
- 2 食べた直後は、リラックスしにくいので避ける
- 3 服装は自由だが、ゆったりしたものがよい

(参考：内山喜久雄「ストレス・コントロール」講談社)

2. ちょっとしたところの切りかえを

他人を信頼してみましよう

- 1 他人は信用できないという思い込みや、だまされているのかもしれないという疑いの気持ちから、怒りを爆発させることになるのは、自分にとっても、相手にとっても、ばかげたことです。
- 2 すべてを自分で管理しようとしなくて、相手を信用し、任せるようにしてみましよう。初めは、ちょっとしたことでかまいません。ささいなことなら目をつむって、相手に任せとみるのができるでしょう。
- 3 相手を信頼すれば、相手もあなたを信頼してくれます。このようにお互いを支えあう関係をもつことは、あなたの人生の質を高めるものです。

ストレスをコントロール するためのヒント

1 自分のストレス対処法を知る

人は必ずストレスに対処するための自分流の方法を身につけています。日頃は無意識に対処しているのですが、その対処法は大きく分けると以下の4つに分類できます。あなたはどのタイプでしょうか。

- ①ストレスになるようなことはできるだけ避ける
- ②ストレスに立ち向かっていく
- ③ストレス状態をストレスと感ぜないように考え方を考える
- ④ストレス状態が改善されるまで、ひとりで、または仲間といっしょに耐える



2 大きなストレスを乗り越えるためには？

人生には、家族の死や自分が重病で入院してしまったときなど、避けることのできない大きなストレスがあります。これらの大きなストレスを乗り越えるためには、まわりで支えてくれる人や自分自身の生きがい、人生の目的・目標をもつことが大切です。

3 ストレスに強くなるためには？

ストレスに負けないためには、肉体的に強くなることもひとつの方法ですが、肉体的に強いことと精神的に強いことは違います。精神的に強くなるのは大変難しいことです。肉体的な鍛錬と違い、他人から強制されて強くなるものではないので、自分で学び、自分できたえていかなければなりません。

4 ストレスを小さくするためには？

ストレス（ストレスの原因）からは逃れられなくても、ストレスを小さくすることはできます。ストレスの大きさは、ストレスをどう受けとめるかによって決まります。たとえば同じことを言われても、好きな人から言われた場合と嫌いな人から言われた場合では感じ方が違います。また、同じことをやっても、試練と思えばがんばれますが、無駄なことをやっていると思えばつらいものです。

人間関係のストレスのほとんどは、この受けとめ方に問題があることから生じるといってよいでしょう。この受けとめ方は、実は自分自身の問題です。つまり、ストレスの多くは自分で作り出すものであり、自分でコントロールできるものなのです。ストレスの原因を人のせいにしてはいけません。

5 いわゆるストレス解消法を身につけるためには？

多く人はストレスをコントロールするため、ストレス解消法を身につけています。お酒を飲んだり、旅行をしたり、遊んだりしてストレスを解消していますが、必ずしも解消法をうまく活用していません。

ストレスを完全になくすのではなく、日常生活のなかで少しずつストレスを少なくしていくことができればよいのです。そのためには、寝ることも、食べることも、テレビを見ることも、すべて解消法です。自分の解消法をもう一度確認し、有効に利用しましよう。そして、できればひとつリラクゼーション技法（ヨガ、座禅、瞑想、自律訓練法など）を身につけるようにしましよう。



うまくいかなかった状況を 振り返ってみましょう

チェック ストレスをコントロールできなかったのは、どんなときですか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 忙しかったとき
- 誰かとケンカや口論をしたとき
- 退屈でなにもすることがなかったとき
- 重要な仕事や役割を任されたとき
- 誰も話し相手がいなかったとき
- 失敗したとき
- 嫌いな人といっしょにいたとき
- 自分の苦手なことをしなければならなかったとき
- 病気やケガ、事故などにあったとき
- そのほか []



再チャレンジのための 5 つのヒント

1 他人の力を借りたり、相談する

自分ひとりで解決しようとしなくて、人の力を借りることも大切です。

2 疲れているときは、無理せず休む

無理してやっても失敗することが多いもの。ときには、ゆっくり休むことも大切です。

3 ひとつずつ解決していく

やることがたくさんあって忙しいときは、優先順位をつけて、重要なことからひとつずつ順番に処理していきましょう。

4 しっかり食べて、しっかり寝る

規則正しい生活はストレスを少なくしてくれますし、対処する力もわいてきます。

5 最後は専門家の力を借りる

精神科や心療内科の専門医の力を借りることが必要な場合もあります。



ストレスコントロールの方法を もう一度、見直しましょう

ストレスをコントロールするのはそれほど簡単なことではありません。「うまくできなくて当たり前」と考え、気持ちを切り替えて次の方法を見つけましょう。

チェック ストレスコントロールがうまくいかなかったのはなぜだと思いますか？
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- ストレスの原因を取り除くことができなかった
- ストレスの原因となるような大きな出来事が起こった
- 自分のストレスの程度に気づいていなかった
- コントロールの方法が自分に合っていなかった
- ほかにストレスコントロールの方法を知らなかった
- 相談できる人や助けてくれる人がいなかった
- そのほか []

●以下の項目を確認しながら、もう一度、ストレスコントロールの方法を考え、再チャレンジのための新たな目標を立てましょう。

継続可能な方法を見つける

ストレスコントロールの方法はたくさんあります。ひとつのことにこだわらず、いろいろな方法を試みましょう。

人生の目的、目標、生きがいを見つける

人生は一度きりです。悔いのない人生を生きるためにも、人生の目的、目的、生きがいを持ちましょう。小さな目標でも達成できるとうれしいものですし、ストレスを乗り越える力を与えてくれます。

相談者を見つける

すべての問題を自分で解決するのは不可能です。相談できる人、専門家を見つけましょう。

再チャレンジ宣誓書

わたしは、平成 年 月 日までに

下記の目標を達成するために努力することを誓います。

新しい目標は とします。

年 月 日 氏名

あなたのストレスの徴候は？

●以下の質問について、あてはまる項目をチェックしてみましょう

1. ストレス状態が疑われる行動

第1回	第2回		第1回	第2回	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく食べすぎてしまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく飲みすぎてしまう
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠剤を使用している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1日30本以上タバコを吸う
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく眠れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく夢でうなされる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	たびたび学校や会社を休む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	たびたび事故にあう
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく忘れ物やなくし物をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく約束の時間や期限に遅れる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	毎日日課を変える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく泣く
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	持久力がない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	優柔不断である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自己主張ができない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	怒りっぽく協調性に欠ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	無茶な運転をよくする
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく同じ質問を繰り返す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	神経質な癖やしぐさがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	セックスに対する興味がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	性的にだらしない

1回目 点 2回目 点

2. ストレス状態が疑われる身体症状

第1回	第2回		第1回	第2回	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食欲がない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく風邪をひく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく立ちくらみやめまいがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく肩がこったり腰が痛くなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく関節が痛くなる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく頭が痛くなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よくお腹が痛くなる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく下痢をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく便秘をする
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく湿疹ができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	生理が不順である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく脈が乱れたり速くなったりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	血圧が高い

1回目 点 2回目 点

3. ストレス状態が疑われる考え方や気持ち

第1回	第2回		第1回	第2回	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	すぐ心配したり悲観したりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自己嫌悪に陥ってしまうことがよくある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	他人を信用できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	空想にふけることがよくある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自分のしたことに自信がもてない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	考えがすぐ混乱してしまう
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自分は何でもできると思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	何事にも興味がわかない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	気持ちが激しく動揺する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	孤独感に陥ることがよくある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	何となく不安でしょうがない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	気持ちが沈む
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	死にたい気持ちになることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	気持ちが空っぽになっている

1回目 点 2回目 点

1回目の合計 点 2回目の合計 点

●チェックした項目を数えて、合計欄に数を記入しましょう。項目の数があなたの得点です。

➡ 得点についての解説は裏面に

ストレスコントロール質問票

●以下の質問について、あてはまる項目をチェックしてみましょう

	第1回			第2回		
	はい	ときどき	いいえ	はい	ときどき	いいえ
1. あなたは自分のなかのストレスに気づいていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. あなたはストレスの原因を取り除くことができますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. あなたは自分でストレスをコントロールできると思いますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. あなたは自分のストレス状態を改善する努力をしていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. あなたは睡眠を十分とっていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. あなたは週に数回運動を楽しんでいますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. あなたは栄養や体重に注意して生活していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. あなたは1日2・3杯のコーヒーまたはそれと同量のカフェイン量で抑えていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. あなたはタバコは吸いませんか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. あなたはアルコールを1日2合以下に抑えていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. あなたは緊張状態から素早くリラックスができますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. あなたは言葉や絵を用いた暗示によってリラックスできますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. あなたは仕事場や家庭をきちんと整理整頓できますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. あなたは素早く重要な仕事を片づけることができますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. あなたは自分の気持ちや希望、意見などを自分から主張できますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. あなたはどんなときでも相手の話をよく聞けますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. あなたは他人との意見が異なる場合に意見調整できますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. あなたの家族や友人、同僚との関係は良好ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. あなたは仕事以外に楽しめる趣味や習慣をもっていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. あなたは仕事上の問題を上司や同僚に相談しますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. あなたは周囲の人のストレスを減らすように心がけていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. あなたは自分に対して優しく寛大ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. あなたは他人に対して優しく寛大ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. あなたはあまり心配しないほうですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. あなたはいつも楽しい気分になれる活動をしていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

●「はい」は4点、「ときどき」は2点、「いいえ」は0点として、すべての点数を合計してください

個数×1個の点数＝小計

個数	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1個の点数	4	2	0	4	2	0
小計	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
総合計点	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

➡ 得点についての解説は裏面に

あなたのストレス徴候の判定

合計得点の判定

- ◆10点未満
大変安定した精神および身体状態なので、このままの状態を維持してください。
- ◆10点以上20点未満
安定した状態ですが、少しストレスがたまり気味です。もう少しストレスをコントロールする工夫が必要です。
- ◆20点以上30点未満
かなりストレスがたまっている状態ですので、積極的なストレスコントロールが必要です。もし自分で解決できないときは専門家の力を借りるとよいでしょう。
- ◆30点以上40点未満
本格的なストレス状態です。専門家に相談しながら積極的なストレスコントロールが必要です。
- ◆40点以上
早急に専門家に相談してください。

各項目得点の判定

1. ストレス状態が疑われる行動

この項目だけで8点以上の場合は、ストレスがあなたの行動に影響を及ぼしていると考えなければなりません。まずは、ゆっくり深呼吸をして、あせらず、ひとつずつ問題を解決していく必要があります。もう少し気持ちに余裕をもち、ゆっくり行動することをこころがけてください。また、ストレス（ストレスの原因）を取り除く努力や自分自身のストレスコントロール方法の活用、新しい方法の習得などが必要です。

2. ストレス状態が疑われる身体症状

この項目だけで5点以上の場合は、ストレス過剰が身体症状として現れている状態なので、積極的なストレスコントロールと休息が必要です。たとえ自分でストレスをコントロールしていると思っても、からだは休息を求めています。

3. ストレス状態が疑われる考え方や気持ち

この項目だけで5点以上の場合は、精神的にストレスに負けている状態なので、気分転換や自分の得意なストレス解消法を試みたり、親しい人に悩みを打ちあけたり、積極的な考えに切りかえたりすることが必要です。この状態では一人で解決することは大変難しい状態なので、できれば他人の手を借りましょう。

あなたのストレスコントロール度の判定

判定

- ◆80点以上
大変上手にストレスをコントロールしていると思われます。このままの考え方や行動を持続させ、人生を楽しんでください。
- ◆60点以上80点未満
一応うまくストレスをコントロールしていると思われますが、まだまだ改善の余地があります。「ときどき」とか「いいえ」と答えた項目を参考にして、ストレスをコントロールしてください。
- ◆40点以上60点未満
あまりストレスをコントロールしているとはいえないようです。「ときどき」とか「いいえ」と答えた項目を改善していきましょう。
- ◆20点以上40点未満
もっと積極的にストレスをコントロールする必要があります。専門家に相談しながらストレスコントロールを勉強しましょう。
- ◆20点未満
現在、ストレスが多い少ないにかかわらず、自分自身のストレスコントロール方法をもう一度考え直してください。専門家に相談されたほうがよいでしょう。

