

大人用

# ストレスを測ってみよう

ライフイベント法 (ホームの生活変化ストレス尺)

テスト1

この1年間に経験したものを全てに○印をつけてください。

番号	生活の事件 (例)	○	マグニチュード
1	配偶者の死亡		100
2	離婚		73
3	夫婦別居		65
4	勤務所などへの収容		63
5	近親者の死亡		63
6	本人の大きなケガや病気		53
7	結婚		50
8	失業		47
9	夫婦の和解		45
10	退職・引退		45
11	家族員の健康面・行動面での大きな変化		44
12	妊娠		40
13	性生活の困難		39
14	新しい家族メンバーの加入		39
15	合併・組織替えなど勤め先の大きな変化		39
16	家計状態の大きな変化		38
17	親友の死		37
18	転勤・配置転換		36
19	夫婦の口論回数の変化		35
20	一千万円以上の借金		31
21	抵当流れ (借金返済できず)		30
22	仕事上の地位 (責任) の変化		29
23	子の離家		29
24	養理の親族とのトラブル		29
25	個人的な成功		28
26	配偶者の就職または退職		26
27	本人の進学または卒業		26
28	生活条件の変化 (家の新築、環境悪化)		25
29	個人的習慣の変更		24
30	職場の上司とのトラブル		23
31	勤務時間や労働条件の変化		20
32	転居		20
33	学校生活の変化		20
34	レクリエーションに関する変化		19
35	宗教 (教会) 活動上の変化		19
36	社会活動 (社交) の面での変化		18
37	一千万円以下の借金		17
38	睡眠習慣の変化		16
39	団らんする家族員の数の変化		15
40	食事習慣の変化		15
41	長期休暇		13
42	クリスマス・お正月		12
43	ちょっとした法律違反		11
合計			

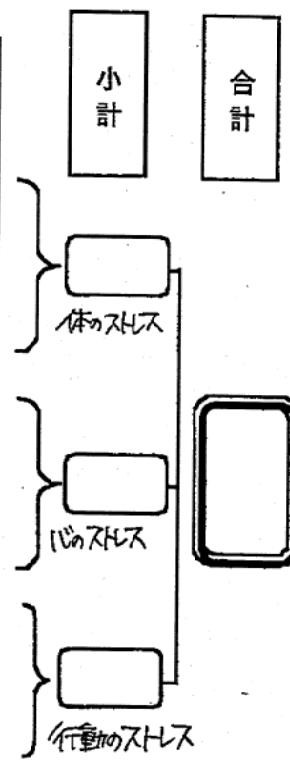
# ストレス反応を測ってみよう

ストレス反応尺度 (ストレスの自覚症状尺度)

テスト2

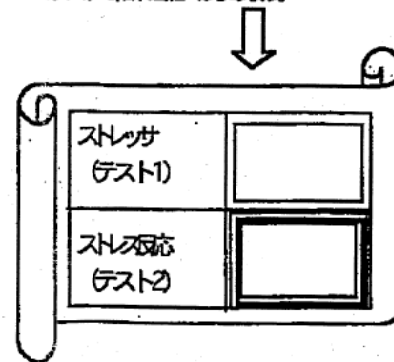
次の14の症状が、この半年間にどの程度ありましたか？  
1-5の適当な数字に○印をつけましょう。

症状	回答用	症状がある				ほとんどない
		いつも	日に何度か	週に何度か	月に何度か	
1	強い疲労感がありますか	5	4	3	2	1
2	頭痛がしますか	5	4	3	2	1
3	首や肩に痛みがありますか	5	4	3	2	1
4	体がこわばることがあります	5	4	3	2	1
5	胸が痛みますか	5	4	3	2	1
6	物事に集中できないことがありますか	5	4	3	2	1
7	眠れないことがありますか	5	4	3	2	1
8	疲れてゆううつなことがありますか	5	4	3	2	1
9	胃の具合が悪いことがありますか	5	4	3	2	1
10	睡眠薬や精神安定剤を飲みますか	5	4	3	2	1
11	仕事から家に帰ってもゆううつですか	5	4	3	2	1
12	怒りっぽいですか	5	4	3	2	1
13	イライラすることがあります	5	4	3	2	1
14	神経過敏になることがありますか	5	4	3	2	1



# ストレスプロフィールを描いてみよう

このテストの結果を記入しよう



あなたはどのゾーンに入りましたか？

