

# ☪ ストレスセルフチェック

Produced by カウンセリンググループ「アンフィニ」

身体症状	
1	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日、憂鬱で仕方がない
2	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日、1日中つまらなく喜びを感じない
3	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日、食欲がない
4	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日、過食気味である
5	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日、なかなか入眠できない
6	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日、早朝目が覚める
7	<input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛や動機、息苦しさは頻繁に起こる
8	<input type="checkbox"/> 朝、起きることがキツくなった
9	<input type="checkbox"/> めまいや耳鳴りが頻繁に起こる
10	<input type="checkbox"/> 疲労感や倦怠感が毎日続いている
合計	

記入年月日	
/ /	
氏名	

〔ご利用方法〕

- ※ 自己でストレスを認識することが第一目的です
- ※ 太枠の部分をご記入ください
- ※ 継続的なものもチェックしてください
- ※ それぞれ、半分以上チェックがつく場合は要注意です

仕事環境	
1	<input type="checkbox"/> 最近、仕事量が自己のキャパを超えていると感じている
2	<input type="checkbox"/> 最近、人間関係でストレスが強い
3	<input type="checkbox"/> 最近、集中力に欠け、小さなミスが増えた
4	<input type="checkbox"/> 最近、作業に対する承認が少ないと感じる
5	<input type="checkbox"/> 最近、仕事の成果に比べ賃金や評価に不満を感じる
6	<input type="checkbox"/> 残業が多過ぎるとか、作業レベルが高すぎて疲労が続く
7	<input type="checkbox"/> 自分の作業とスキルやキャリアビジョンがズれている
8	<input type="checkbox"/> 現在のプロジェクトに不安を感じるものがある
9	<input type="checkbox"/> 会社の方針に疑問や不安を感じる
10	<input type="checkbox"/> 辞めたくなる衝動が増えた
合計	

個人環境	
1	<input type="checkbox"/> 最近、家族や血縁での問題がある
2	<input type="checkbox"/> 最近、家庭でのストレスが強い
3	<input type="checkbox"/> 最近、恋愛でのストレスが強い
4	<input type="checkbox"/> 最近、飲酒量が増えた
5	<input type="checkbox"/> 最近、金遣いが荒くなった
6	<input type="checkbox"/> 最近、休日が無気力になる
7	<input type="checkbox"/> 最近、身だしなみがどうでもよい
8	<input type="checkbox"/> イライラしていることが増えた
9	<input type="checkbox"/> 孤独感を強く感じる
10	<input type="checkbox"/> プライベートで人と会いたくなくなった
合計	

	ストレス度数  1~100
<input type="checkbox"/> 最近特に気になることがあれば	

愛知県名古屋市中区丸の内3-5-4  
 日商岩井丸の内203  
 TEL : 052-253-5040  
<http://www.co-infini.com>  
 blog: 「青い柳の樹のように」

名古屋発！人気沸騰心理学講座！

青い柳のココロカフェ

