

ストレスチェック A

最近1か月以内にあったことを思い出して、以下の項目に答えましょう。

「いつも」感じていたら3点、「しばしば」感じていたら2点、「たまに」感じていたら1点、「まったく」感じていなかったら0点です。

①新しいことや、難しい問題を避けた ..... 3 2 1 0

②不安や寂しさを感じた ..... 3 2 1 0

③落ち込みやあきらめを感じた ..... 3 2 1 0

④悩み事が、頭から離れなかった ..... 3 2 1 0

⑤周りの人についていけないと感じた ..... 3 2 1 0

⑥じっとしていることができず、よく動き回った ..... 3 2 1 0

⑦周りの人のしている行動ややっていることを、じれったく感じた ..... 3 2 1 0

⑧電車に乗るときや、自転車に乗っているとき、追い越されて腹が立った。  
..... 3 2 1 0

⑨いくら言ってもわからない人たちが多くなった。 ..... 3 2 1 0

⑩待たされて、いらいらした ..... 3 2 1 0

合計 ( ..... ) 点