（第３回）テーマ「あなたのストレス度を測定してみませんか？？」

職場の雑談から

ストレス

「ストレスは人生のスパイス（セリエ）」です。塩のようなもの。過剰と過少が問題

課長

ストレスって作用因子（出来事）や反応（不眠、やる気が出る）、それを修飾する要因が

男女の職員

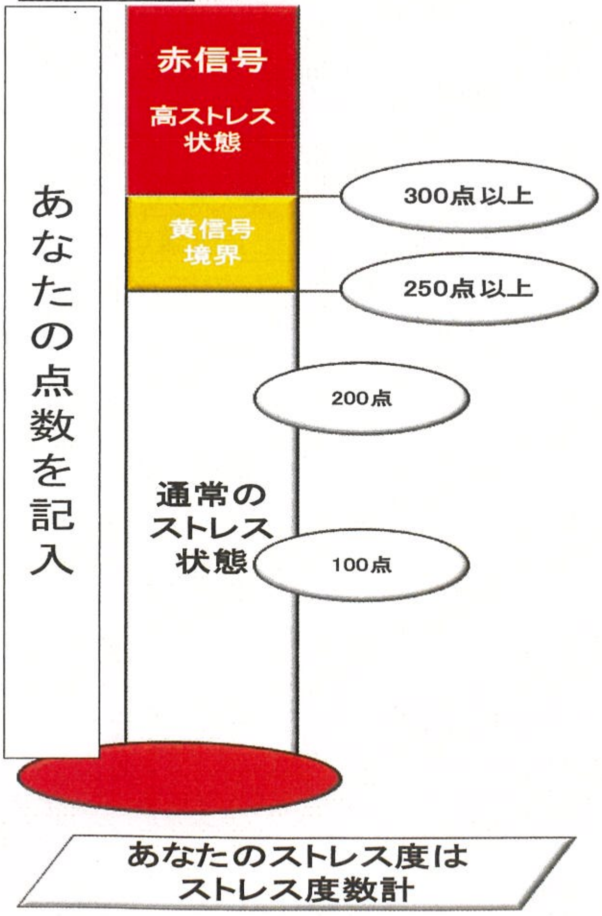
まず、自分のストレス度を測定しましょう！！

夏目／PIXTA(ピクスタ)

【方法：①該当項目に〇をつける　②〇の点数を集計します】

次のページの「生活上の出来事の表」を見てください。あなたの現在のストレス度を診断できます。65 項目のうち、この１年で、あなたは、どれだけ経験されたでしょうか？

まず、経験した項目に〇をつけます。〇をつけた項目の点数を合計し度数系に記入をしてください。なお、50 点未満は過少ストレスです。



生活上の出来事	点数	○かどうか	生活上の出来事	点数	○かどうか
配偶者の死	83		引っ越し	47	
会社の倒産	74		住宅ローン	47	
親族の死	73		子供の受験勉強	46	
離婚	72		妊娠	44	
夫婦の別居	67		顧客との人間関係	44	
会社を変わる	64		仕事のペース	44	
自分の病気や怪我	62		定年退職	44	
多忙による心身の過労	62		部下とのトラブル	43	
300万円以上の借金	61		仕事に打ち込む	43	
仕事上のミス	61		住宅環境の大きな変化	42	
転職	61		課員が減る	42	
単身赴任	60		社会活動の大きな変化	42	
左遷	60		職場のOA化	42	
家族の健康や行動の大きな変化	59		家族メンバーの変化	41	
会社の建て直し	59		子供が新しい学校へ変わる	41	
友人の死	59		軽度の法律違反	41	
会社が吸収合併される	59		同僚の昇進・昇格	40	
収入の減少	58		技術革新の進歩	40	
人事異動	58		仕事のペース、活動の増加	40	
労働条件の大きな変化	55		自分の昇進・昇格	40	
配置転換	54		妻(夫)が仕事を辞める	40	
同僚との人間関係	53		職場関係者に仕事の予算がつかない	38	
法律的トラブル	52		自己の習慣の変化	38	
300万円以下の借金	51		個人的成功	38	
上司とのトラブル	51		妻(夫)が仕事を始める	38	
抜てきに伴う配置転換	51		食習慣の大きな変化	37	
息子や娘が家を離れる	50		レクリエーションの減少	37	
結婚	50		職場関係者に仕事の予算がつく	35	
性的問題・障害	49		長期休暇	35	
夫婦げんか	48		課員が増える	32	
家族がふえる	47		レクリエーションの増加	28	
睡眠習慣の大きな変化	47		収入の増加	25	
同僚とのトラブル	47		**合計点数**		

黄色信号、赤信号の方は、まず休養を。有休をとって、睡眠をしっかり確保すること。十分に休養が取れましたら、好きなことをして気分を転換させてくださいね。その後は、ストレスが蓄積しないように日常生活を**チエックし、修正**してください。

このストレス度診断法は、夏目らが米国のホームズ博士らの研究を基本に、日本の勤労者向けに開発したもので「NHK スペシャル」、「金スマ」など TV 全国ネット 4 番組で紹介され好評でした。