



いまのあなたはどれだけストレスがかかっている？

ライフイベント ストレスチェック

これからストレス対策に取り組みますが、その前に現在、あなたのストレスがどれくらいたまっているかを調べてみましょう。この1年間に経験したライフイベント（出来事）にチェックを入れて、右にある点数を合計してください。結果は8頁で解説します。

<input type="checkbox"/> 配偶者の死	83	<input type="checkbox"/> 会社が吸収合併される	59
<input type="checkbox"/> 会社の倒産	74	<input type="checkbox"/> 収入の減少	58
<input type="checkbox"/> 親族の死	73	<input type="checkbox"/> 人事異動	58
<input type="checkbox"/> 離婚	72	<input type="checkbox"/> 労働条件の大きな変化	55
<input type="checkbox"/> 夫婦の別居	67	<input type="checkbox"/> 配置転換	54
<input type="checkbox"/> 会社を変わる	64	<input type="checkbox"/> 同僚との人間関係	53
<input type="checkbox"/> 自分の病気やケガ	62	<input type="checkbox"/> 法律的トラブル	52
<input type="checkbox"/> 多忙による心身の過労	62	<input type="checkbox"/> 300万円以下の借金をした	51
<input type="checkbox"/> 300万円以上の借金をした	61	<input type="checkbox"/> 上司とのトラブル	51
<input type="checkbox"/> 仕事上のミス	61	<input type="checkbox"/> 抜てきに伴う配置転換	51
<input type="checkbox"/> 独立・起業する	61	<input type="checkbox"/> 息子や娘が家を離れる	50
<input type="checkbox"/> 単身赴任	60	<input type="checkbox"/> 結婚	50
<input type="checkbox"/> 左遷	60	<input type="checkbox"/> 性的問題・障害	49
<input type="checkbox"/> 家族の健康や行動の大きな変化	59	<input type="checkbox"/> 夫婦げんか	48
<input type="checkbox"/> 会社の立て直し	59	<input type="checkbox"/> 家族が増える	47
<input type="checkbox"/> 友人の死	59	<input type="checkbox"/> 睡眠習慣の大きな変化	47

<input type="checkbox"/> 同僚とのトラブル	47	<input type="checkbox"/> 同僚の昇進・昇格	40
<input type="checkbox"/> 引っ越し	47	<input type="checkbox"/> 技術革新の進歩	40
<input type="checkbox"/> 住宅ローン	47	<input type="checkbox"/> 仕事のペース、活動が増えた	40
<input type="checkbox"/> 子どもの受験勉強	46	<input type="checkbox"/> 自分の昇進・昇格	40
<input type="checkbox"/> 妊娠	44	<input type="checkbox"/> 妻(夫)が仕事を辞める	40
<input type="checkbox"/> 顧客との人間関係	44	<input type="checkbox"/> 仕事の予算不足	38
<input type="checkbox"/> 仕事のペースが変わった	44	<input type="checkbox"/> 自己の習慣の変化	38
<input type="checkbox"/> 定年退職	44	<input type="checkbox"/> 個人的成功	38
<input type="checkbox"/> 部下とのトラブル	43	<input type="checkbox"/> 妻(夫)が仕事を始める	38
<input type="checkbox"/> 仕事に打ち込む	43	<input type="checkbox"/> 食習慣の大きな変化	37
<input type="checkbox"/> 住宅環境の大きな変化	42	<input type="checkbox"/> レクリエーションが減った	37
<input type="checkbox"/> 職場の人数が減る	42	<input type="checkbox"/> 仕事の予算の充実	35
<input type="checkbox"/> 社会活動の大きな変化	42	<input type="checkbox"/> 長期休暇	35
<input type="checkbox"/> 職場のOA化	42	<input type="checkbox"/> 職場の人が増える	32
<input type="checkbox"/> 家族構成の変化	41	<input type="checkbox"/> レクリエーションの増加	28
<input type="checkbox"/> 子どもが新しい学校へ変わる	41	<input type="checkbox"/> 収入の増加	25
<input type="checkbox"/> 法律違反(軽度)	41		

この「ライフイベント ストレスチェック」は、米国の心理学者トーマス・ホームズとリチャード・レイが考案したストレスの評価方法をベースに、大阪樟蔭女子大学名誉教授で精神科医の夏目誠さんたちが、日本人を対象に項目の追加などを行い、作成したものです。

合計

点

「モニタリング」のワークシート 

ストレス体験

ストレスター

「モニタリング」のワークシート 

認知（自動思考）

気分・感情

「モニタリング」のワークシート

身体反応

行動

「モニタリング」のまとめ

ストレス



認知(自動思考)

気分・感情

ストレス反応

身体反応

行動

ストレスの記録 (年 月 日) 

ストレッサー



サポートネットワーク
(頼りになる存在)



認知 (自動思考)

気分・感情

--	--

身体反応

行動

--	--

↓ ↑
コーピング