

# Lesson 1 ストレス

## Work 1 ストレス・チェック

① 次のⅠ Ⅱの項目に答えます。

Ⅰ		Ⅱ	
最近、次のことについて、良い意味でも悪い意味でも、とても気になった = 3、時々気になった = 2、あまり気にならなかった = 1、全く気にならなかった = 0で答えます。		最近、次のことについて、よくあった = 3、時々あった = 2、あまりなかった = 1、全くなかった = 0で答えます。	
① 勉強や成績		① 頭痛、胸やけ、下痢、便秘	
② 将来や進路		② 食べすぎや飲みすぎをする	
③ 性格やスタイル		③ 体が疲れてだるい	
④ 健康や生活環境の変化		④ 自然と体が動いてしまう	小計
⑤ 金銭的なこと		⑤ 心臓がドキドキする	
⑥ クラブ活動やアルバイト		⑥ 必要もなく時間が気になる	
⑦ 家族との人間関係		⑦ よく眠れない	
⑧ 学校の先生との人間関係		⑧ 集中できない	
⑨ 友だちとの人間関係		⑨ やたらとハイな気分になる	小計
⑩ 好きな人との人間関係		⑩ なんとなく不安になる	
⑪ 生活のリズムの変化		⑪ じっと座ってられない	
⑫ 忙しくて時間がない		⑫ せっかちになる。	
⑬ しなければならないことがある		⑬ キレやすい	
⑭ 人に頼むことがある		⑭ 小さな失敗を繰り返す	小計
⑮ 人に頼まれたことがある		⑮ もの忘れが多い	
	合計		合計