

チェックしよう！  
あなたの  
ストレス

# こころの健康 チェック&アドバイス (都共済ストレスチェック 反応編)

ストレスによる心身の不調をストレス反応と言います。自分ではストレスを感じていないと思っても、意外なところでストレス反応として症状が出ているかもしれません。ストレス反応を軽減するためには、まず、ストレス反応の種類と程度を知ることが必要です。様々な心身の不調感からストレス反応を調べてみましょう。

分野/質問項目	得点					合計	ストレスレベル	心配なし	平均レベル	要注意
	6	5	4	3	2					
① 抑うつ感	仕事へ行きたくないと思う	6	5	4	3	2	1	17 以下	18 5 35 以上	36 以上
	仕事をやめたいと思うことがある	6	5	4	3	2	1			
	いつもよりいろいろなことが重荷に感じる	6	5	4	3	2	1			
	何をしてもおもしろくない	6	5	4	3	2	1			
	気分が落ち込む	6	5	4	3	2	1			
	やる気がおきない	6	5	4	3	2	1			
	憂うつだ	6	5	4	3	2	1			
	仕事を手につかない	6	5	4	3	2	1			
仕事でミスをするが増えた	6	5	4	3	2	1	点			
② 身体の不調感	息苦しくなる	6	5	4	3	2	1	8 以下	9 5 22 以上	23 以上
	体が震える	6	5	4	3	2	1			
	動悸がする	6	5	4	3	2	1			
	めまいがする	6	5	4	3	2	1			
	顔がほてる	6	5	4	3	2	1			
	口が渇く	6	5	4	3	2	1			
胃が痛む	6	5	4	3	2	1	点			
③ 苛立ち感	すぐカッとする	6	5	4	3	2	1	7 以下	8 5 16 以上	17 以上
	いつもより口調が荒い	6	5	4	3	2	1			
	何かにあたることが多い	6	5	4	3	2	1			
	イライラする	6	5	4	3	2	1			
④ 不眠倦怠感	肩がこる	6	5	4	3	2	1	14 以下	15 5 28 以上	29 以上
	体がだるい	6	5	4	3	2	1			
	背中や腰に痛みがある	6	5	4	3	2	1			
	休んでも疲れがとれない	6	5	4	3	2	1			
	なかなか寝付けられない、眠りが浅い、夜中に目が覚めるなど睡眠が快適でない	6	5	4	3	2	1			
頭が重い、頭痛がある	6	5	4	3	2	1				
⑤ 不安緊張感	大した理由がないのに、不安になることがある	6	5	4	3	2	1	10 以下	11 5 21 以上	22 以上
	常に気が張りつめている	6	5	4	3	2	1			
	不安を感じる場所や行動を避ける	6	5	4	3	2	1			
	ちょっとしたことで緊張したり、びくびくする	6	5	4	3	2	1			
ストレスが心と体に強く影響している	6	5	4	3	2	1				

分野①～⑤  
総合計

### チェックの仕方

- ①まず、ボールペンと電卓をご用意ください。
- ②最近1ヶ月間の頻度や強度を考え合わせ、当てはまる数字(6から1)に「○」をつけてください。
- ③「合計点」と右側の欄の数値と比較し、該当する数値の上にある「○」印をマークしてください。

各分野のコメント	心を元気にする ラッキーフレーズ &ワード
<p><b>抑うつ感(得点の高いほうが抑うつ感が強い)</b> 気分の落ち込み、元気がないなど、今のあなたの抑うつ感に関する評価です。得点が高いようであれば注意が必要です。無理をせず、十分な休息をとることをおすすめします。それでも、気分の落ち込みが持続する場合は、相談機関・医療機関を利用されてはいかがでしょうか。</p>	<p>休養・リラックス 気分転換・ケセラセラ♪ 友達にグチを聞いてもらう・相談の電話をかける・望みをすてない・思い過ごしでないか確認する・ほかに考え方はないか考えてみる</p>
<p><b>身体の不調感(得点の高いほうが不調感が強い)</b> 得点が高い方は、身体的な疾患がないか、確かめる必要があります。問題がなければ、ストレスによるものかもしれません。場合によっては、うつ初期症状の可能性もあります。特に、朝はひどく、夕方に近づくに従って改善するというような場合では、注意が必要です。症状が持続するようであれば相談機関・医療機関を利用なさることをお勧めします。</p>	<p>リラックス 気分転換 受診してみる 原因をはっきりさせる 無理をしない 必ず良くなると信じる</p>
<p><b>苛立ち感(得点の高いほうが苛立ち感が強い)</b> 怒りっぽさやイライラする感情に対する評価です。得点が高い方は、人との関係に対して注意が必要があるかもしれません。また、心筋梗塞や脳卒中との関連も指摘されています。休息したり、気分を転換されてみてはいかがでしょうか。</p>	<p>深呼吸・期待し過ぎない ルールや理屈にこだわり過ぎない・誰かに話す</p>
<p><b>不眠倦怠感(得点の高いほうが不眠倦怠感が強い)</b> 不眠感、疲労・倦怠感や頭痛等に関する評価です。得点が高い方は「疲れているだけ」と軽視しないで休息を取ることをおすすめします。また、強い症状が持続するようであれば相談機関・医療機関等の利用をおすすめします。</p>	<p>枕・ストレッチ リラックス・マッサージ 温泉・スポーツ 休息・音楽 気分転換 5分以上湯船につかる</p>
<p><b>不安緊張感(得点の高いほうが不安緊張感が強い)</b> 不安や気持ちが楽にならないなど、感情のコントロールに関する評価です。得点が高く、いろいろな場面を避けたりすることが多い場合は、注意が必要です。また、身体面にも強い症状が出ている場合や日常生活に支障がある場合は、相談機関・医療機関等の利用をお勧めします。</p>	<p>今のままでOKだ！ 今、やっていることに自信！ 自分を追い詰めない 気負いすぎない・慣れる 試してみる</p>

### 分野①～⑤の総合計でみる総合評価

- 64点以下** どの分野も高い値でなければ、特に心配する必要はないかと思われます。これからもストレス反応が高くないよう注意してください。
- 65～118点** 全体としては、平均的な得点ですが、部分的には、心身の不調(ストレス反応)があるかもしれません。また、ご自分ではストレスを特に意識してなくても、ストレス反応が表れていることもありますので、ご注意ください。
- 119点以上** 身体面、精神面、行動面に様々な症状が出ている可能性があります。ご自分でも心配な点があれば相談・医療機関の利用をおすすめします。

都共済こころの相談のご案内  
ストレスチェック、心身の不調感・こころの悩みを相談されたい方はご連絡ください。  
事業部健康増進課精神保健担当 電話 (03) 5320-7765 又は都庁内線 25-270

オンライン版都共済ストレスチェックのご案内  
共済組合ホームページのトップページ(「心とからだの健康」)に載せてあります。どうぞ、ご利用ください。