

社会人基礎力

#13-5 ストレスコントロール力
～ストレス度自己診断

ストレス度自己診断

このテストは、直近1ヶ月間のあなたがどの程度ストレスを抱えているかを自分で確認するためのものです。

したがって、「こうあるべきだ」とか「これが正解だ」とか考えず、

- ・ 「当てはまる」は、 「3」
- ・ 「やや当てはまる」は、 「2」
- ・ 「当てはまらない」は、 「0」

で回答してください。

ただし、「どうしても迷ってしまう」場合のみ「1」とお答えください。

なお、回答に当たっては、できるだけ考え込まず、直感で、お答えください。

第一ブロック：

- ① () 上手くいかないことがあると、そのことがいつまでも頭から離れない
- ② () 自分を責めることが多い
- ③ () 些細なことでも傷ついてしまうことが時々ある
- ④ () 色々なことに興味がなくなった
- ⑤ () 周囲の人が、自分のことをどう思っているか、非常に気になる
- ⑥ () 将来に希望が持てない
- ⑦ () 人と話をするのが、おっくうだと感じるがよくある
- ⑧ () 明確な原因はないが、よく不安感を感じる（漠然とした不安感）
- ⑨ () 常に時間に追われているような感覚を受けている
- ⑩ () 一人になりたいと思うことが、よくある
- ⑪ () 死んだら楽だろうなあ、ということを時々考える
- ⑫ () 孤独を感じる事が時々ある
- ⑬ () いつも何かを心配している
- ⑭ () 他人に対して批判的な考えが強い
- ⑮ () 劣等感を感じる事が、時々ある

第二ブロック：

- ① () 相手の言っていることが、なぜか理解できないことが時々ある
- ② () 相手の言っていることが、記憶できないことが時々ある
- ③ () 反対意見にあうと、無性に腹が立つことが時々ある
- ④ () 人ごみの中にいると、イライラする（または息苦しくなる）ことがよくある
- ⑤ () 日頃の会議やミーティングの場で、息苦しくなることがよくある
- ⑥ () 人と面談する時、手のひらに汗をかくことが時々ある
- ⑦ () なかなか寝つけなかったり、夜中に目が覚めてしまうことがよくある
- ⑧ () のどに異物がつまっているような、違和感がある
- ⑨ () 胃の痛みまたは下痢（便秘）が続いている
- ⑩ () 目覚めた時、脱力感がある（気力が湧かない）
- ⑪ () 食欲がない
- ⑫ () 心臓の鼓動（ドキドキ感）を激しく感じるものが時々ある
- ⑬ () 頭が重く感じたり、モヤモヤ感を感じるものが時々ある
- ⑭ () 間違いがないか、必要以上に（何度も）確かめる
- ⑮ () 反対意見にあうと、発言を途中で止めてしまうことがよくある

集計：

- ① 前ページの第一ブロックおよび第二ブロックの得点を「小計」欄に記入する。
- ② 各小計の合計を「合計」欄に記入する。
- ③ なお、合計点で判定しますので、結果は次ページ以下を参照願います。

		総合点	小計	合計	判定
第一ブロック		45			
(精神的ストレス反応)					
第二ブロック		45			
(身体的ストレス反応)					

判定結果と一般的な見方：

● **15点以下**
(17%以下)

判定：A

ほとんどストレス反応は見られません。

とは言え、ストレス（出来事）は、突如襲ってくる可能性があります。（ストレス反応をひき起こす）

その場合に、どうコントロールするかを身につけておくことは、予防的措置として大切です。

● **16点～30点**
(33%以下)

判定：B

ストレスを多く感じている可能性があります。

とは言え、ストレス（出来事）に対するコントロールの仕方を身につけ、実践できれば、相当程度軽減することが可能です。

● 31点以上
(34%超)

判定：C

ストレスを日常的に感じている状態の可能性が大了。

自分のストレスを引き起こしているストレッサー（出来事・原因）を正確に理解し、コントロールするための具体的行動（または考え方・態度）を繰り返し行なう（または習慣化する）ことで、今の状況から「脱出」することは、十分に可能と考えます。

セルフチェック・シート

ストレスコントロール力が「ある人」と「ない人」のモノの見方や考え方、行動特徴

	ストレスコントロール力 のある人	ストレスコントロール力 のない人
出来事（ストレッサー） に対する解釈	ポジティブに捉える	ネガティブに捉える
解釈の書き換え	解釈を書き換えるよう努力する	解釈を書き換えようとはしない
視 点	別の（相手の）視点で 考えられる	自分の視点でしか考えられない
言 葉	ネガティブな言葉は使わない	ネガティブな言葉を使う
ストレスの原因分析	真の原因を考え、対策を採る	表面上の原因分析で 終わってしまう