

◆あなたのストレス点数は何点ですか？◆

以下は「ストレス点数表」と呼ばれるものです。ストレスは精神的・心理的なものだけではなく、暑さや寒さもその要因に含まれます。ここ1年の間、あなたが体験したストレス要因となる出来事をチェックし、その合計点を計算してみましょう。日常で起こるストレス要因を考慮し、意識して自分を守ることが大切です。

			ストレス点数表(日本版)			
	ストレッサー	点数				
1	配偶者の死	83	37	妊娠		44
2	会社の倒産	74	38	顧客との人間関係		44
3	親族の死	73	39	仕事のペース、活動の減少		44
4	離婚	72	40	定年退職		44
5	夫婦の別居	67	41	部下とのトラブル		43
6	会社を変わる	64	42	仕事に打ち込む		43
7	自分の病気やけが	62	43	住宅環境の大きな変化		42
8	多忙による心身の過労	62	44	議員が減る		42
9	300万円以上の借金	61	45	社会活動の大きな変化		42
10	仕事上のミス	61	46	職場のOA化		42
11	転職	61	47	団らんする家族メンバーの変化		41
12	単身赴任	60	48	子どもが新しい学校へ変わる		41
13	左遷	59	49	軽度の法律違反		41
14	家族の健康や行動の大きな変化	59	50	同僚の昇進・昇格		40
15	会社の立て直し	59	51	技術革新の進歩		40
16	友人の死	59	52	仕事のペース、活動の増加		40
17	会社が吸収合併される	58	53	自分の昇進・昇格		40
18	収入の減少	58	54	妻(夫)が仕事を辞める		40
19	人事異動	55	55	職場関係者に仕事の予算がつかない		38
20	労働条件の大きな変化	54	56	自己の習慣の変化		38
21	配置転換	53	57	個人的成功		38
22	同僚との人間関係	52	58	妻(夫)が仕事を始める		38
23	法律的トラブル	51	59	食習慣の大きな変化		37
24	300万円以下の借金	51	60	レクリエーションの減少		37
25	上司とのトラブル	51	61	職場関係者に仕事の予算がつく		35
26	抜てきに伴う配置転換	50	62	長期休暇		35
27	息子や娘が家を離れる	50	63	議員が増える		32
28	結婚	49	64	レクリエーションの増加		28
29	性的問題・障害	48	65	収入の増加		25
30	夫婦げんか	47	ストレス点数の評価			
31	新しい家族が増える	47	過去1年いないに体験した ストレス点数の合計点		翌年に健康障害が 生じる危険性	
32	睡眠習慣の大きな変化	47	150点未満		30%	
33	同僚とのトラブル	47	150～299点		50%	
34	引っ越し	47	300点以上		80%	
35	住宅ローン	47	(夏目誠・大阪樟蔭女子大学教授提供)			
36	子どもの受験勉強	46				