



相談室だより

令和7年6月6日 教育相談担当

新年度がスタートして2か月が経過しました。始業式、入学式に始まり、学力調査や新入生入部、修学旅行等、慌ただしく時間が過ぎたのではないのでしょうか。

今回のテーマは、「**ストレス耐性チェックリスト**」です。ストレス耐性とは、ストレスに対しどれだけ耐えられるか、どう対応し処理できるか、のことです。まず、ストレスに対する自分の実態を把握してみましょう。

☆ストレス耐性チェックリスト（日本大学 桂・村上先生作成版）☆

次の項目について、自分にあてはまる点数を付けてください。合計点数によってストレス耐性の判定を行います。※1…ない 2…ときに 3…しばしば 4…いつも

番号	項 目	点数
1	冷静な判断をする	
2	明朗である	
3	表現するほうである	
4	楽しい	
5	人の顔色が気になる	
6	前向き	
7	うらやましがる	
8	動くことが好き	
9	人をとがめる	
10	人の長所をみる	
11	融通がきく	
12	手紙の返事をすぐ書く	
13	のんき	
14	事実を確かめる	
15	配慮する	
16	感謝できる	
17	友人が多い	
18	家庭内不和	
19	仕事（学業）がきつい	
20	趣味がある	
計		

判定の目安

- ・ 80 点～50 点 ： ストレス耐性は高いです。比較的ストレスに強いタイプですが、過信は禁物です。
- ・ 49 点～40 点 ： ストレス耐性は中程度です。
- ・ 39 点以下 ： ストレス耐性は低いです。比較的ストレスに弱いタイプです。

ストレスがたまったと感じたら、友達、家族、先生等の身近な人に話しましょう。話すことで心が楽になります。また、スクールカウンセラーを積極的に活用してみてもいいのではないでしょうか。

ストレスチェック度リストについては、2022年7月号1のものを裏面に掲載しました。参考にしてください。

※次回のテーマは、「**ストレス耐性を高める方法**」の予定です。

簡易ストレス度チェックリスト（日本大学 桂・村上先生作成版改）

次の項目について、自分にあてはまるものに○を付けてください。合計した数によってストレス度の判定を行います。

番号	項 目	○
1	よく風邪をひくし、風邪が治りにくい	
2	手、足が冷たいことが多い	
3	手のひらや、わきの下に汗をかくことが多い	
4	急に息苦しくなることがある	
5	動悸がすることがある	
6	胸が苦しくなることがある	
7	頭がすっきりしない(頭が重い)	
8	目がよく疲れる	
9	鼻づまりすることがある	
10	めまいを感じることもある	
11	立ちくらみしそうになる	
12	耳鳴りがすることがある	
13	口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある	
14	のどが痛くなることが多い	
15	舌が白くなっていることが多い	
16	好きなものでも食べる気がしない	
17	いつも食べ物が胃にもたれるような気がする	
18	腹が張ったり、痛んだり下痢や便秘をすることがよくある	
19	肩がこりやすい	
20	背中や腰が痛くなることがよくある	
21	なかなか疲れが取れない	
22	このごろ体重が減った	
23	何かするとすぐに疲れる	
24	気持ちよく起きられないことがよくある	
25	仕事をやる気が起こらない	
26	寝つきが悪い	
27	夢を見ることが多い	
28	夜中に目が覚めたあと、なかなか寝つけない	
29	人と付き合うのがおっくうになってきた	
30	ちょっとしたことで腹がたったり、いらいらしたりすることが多い	

判定の目安

0～ 5 正常 これからもストレスと上手につき合いましょう。

6～10 軽度 ストレスがたまっているようなので、休養してみてはいかがでしょうか。

11～20 中度 ストレス状態が強いので、誰かに相談してみteはいかがでしょうか。

21～30 強度 ひとりで悩まず、専門家に相談してみteはいかがでしょうか。

- ・判定はあくまでも目安です。大きなストレスで体調不良を起こす前に、カウンセリングを受けるなどして、悪いストレスを減らしましょう。
- ・周囲にストレスと見られる変化が表れた人がいれば、担任等に知らせてください。