

## ① ストレス度チェック

あなたのストレス度はどうですか。当てはまるものに○を付けましょう。

1. 朝なかなか起きられない。
2. よく頭が痛くなる。
3. 一人でテレビを見ている時、ほとんど笑わない。
4. 小さい事でよく怒る。
5. ドラマや映画を見て、あまり泣かない。
6. 知らない人と会って話すのは苦手だ。
7. 笑顔がすてきだと言われたことがない。
8. 一人でいるのが好きだ。
9. 自分のベッドじゃないと、眠れない。
10. 最近、きれいな景色を見ても、感動しない。
11. 家を出た時、鍵をかけたかどうか心配になることがある。
12. 苦しい時や困っている時、すぐ親や友達に相談する。
13. 自分は不幸だと思う。
14. 体が重く感じることが多い。
15. あまり感情を出さないほうだと思う。

### ○が0個～5個の人

ほとんどストレスがありません。楽観的でいつも幸せだと感じています。小さい事をあまり気にしないので、失敗することもありますが、友達も多いです。

### ○が6個～10個の人

少しストレスがあるようです。今の状態でも問題はありますが、疲れを感じたら、お風呂に入ったり、音楽を聞いたりして、リラックスするといいでしょう。次の日に疲れを残さないことが大切です。

### ○が11個～15個の人

かなりストレスがたまっているようです。いろいろな事を苦痛に感じて、いらいらすることが多いかもしれません。疲れがたまってきたら、スポーツや旅行などで気分転換しましょう。

ストレス度	stress level	当てはまる	to apply; to be true	楽観的	optimistic
失敗する	to fail	状態	situation	疲れ	fatigue
たまる	to accumulate	いらいらする	to feel impatient	気分転換	change of pace