

# 『ストレスのお話』

こんにちは！ 今月より3回シリーズで『ストレスのお話』を致します。

1回目の今月は、「ストレスチェックシート」を使って、ご自分の心の状態をチェックしてみましょう。

来月は「ストレスってどういうものか」を勉強してみましょう。最後に「ストレスに強い体と心」を目指して具体的な方法を学びましょう。



## まず、ストレスをチェックしてみましょう！

※自分に当てはまると思うレベルを点数で記入して下さい

全く当てはまらない・・・0点      やや当てはまる・・・2点

余り当てはまらない・・・1点      とても当てはまる・・・3点

1. 特に困ったことはないが、なんとなく焦る気持ち(焦燥感)がある	( )
2. こんなはずではないのに、という思いがある	( )
3. 毎日の生活に充実感がない	( )
4. 他人のしていることがとても気になる	( )
5. なんとなく不安な気持ちがとれない	( )
6. 人と比べて、どうもついていないような気がする	( )
7. いつも何かにせかされているような気がする	( )
8. 自分には、もっとするべきことがあるような気がする	( )
9. 周りの状況に流されて行動することが多い	( )
10. 本当の感情が自分でもはっきりしない	( )
11. 自分のすることに自信がない	( )
12. 倦怠感があり、気力がない	( )
13. 物事を悲観的に考えやすい	( )
14. 生きがいがない	( )
15. ため息をつくことが多い	( )

●計 \_\_\_\_\_ 点

## あなたのストレス度は何点でしたか？

0点～12点      まず問題はありません。

13点～23点      軽いストレス状態です。自分の考え方や行動の仕方を見直し、ストレス解消を心がけましょう。

24点～34点      かなりのストレス状態になっていると思われます。リラクゼーションをはかる必要があります。

35点～45点      強度のストレスによって、日常生活に支障をきたしている可能性があります。自分で改善するのが難しければ、専門家に相談することをお勧めします。

次の項目もチェックしてみましょう。



※自分に当てはまると思う項目に○をして下さい	
1. 自分は環境(職場や家庭など)に適応できないのではないかと不安だ	( )
2. 悩みを非常につらく感じる	( )
3. 悩みは自分の性格と関係があると思う	( )
4. つらい場面(状態)がまたおこるのではないかと不安だ	( )
5. 自分の悩みは、他の人にはない特別なものだと思う	( )
6. なんとか悩みを取り除きたいと思う	( )
7. 自分の悩みしか考えることができない	( )
8. 自分の悩みに注意を向ければ向けるほど、悩みは強くなる	( )
9. この悩みさえなかったら、自分の望むことが出来ると思う	( )
10. 自分を全くダメな人間だと思う	( )
11. こうありたいという自分の欲望のため苦しんでいる	( )
12. 自分の悩みを取り除くためにいつも努力をしている	( )
13. 内気で、ちょっとしたことでも気にする(苦しむ)方だ	( )
14. 物事にこだわってしまい、なかなかそこから抜け出せない	( )
15. 他人の言うことが気になったり、傷つきやすい	( )
16. 自分の体の事や体の調子が気になる性分だ	( )
17. 引っ込み思案で新しいことにとりかかるのが苦手だ	( )
18. 物事をきちんとしないと、気になってしかたがない	( )
19. 負けず嫌いだ	( )
20. 自尊心(プライド)が強い方だ	( )
21. 全く不安のない状態を望んでいる	( )
22. 自分の気持ちや周囲の人たちを思い通りに動かしたい方だ	( )
23. 白か黒か、0か100か、どちらかに決めないと気がすまない方だ	( )
24. 内弁慶(外でおとなしく、ウチでわがまま)だ	( )
25. 理屈っぽく、頭でっかちの方だ	( )

●計 個

### あなたはいくつ○がありましたか？

15以上ある方はとても頑張り屋さんですが、ストレスを溜めやすく、行き詰まってしまうこともあるので、ご自分の在り方を振り返ってみましょう。ご自分で改善するのが難しければ、専門家に相談することも一案です。

私たちは現代に生きている以上、ストレスから逃れることはできませんが、不妊治療にストレスを溜め込むことは大敵です。

★シリーズ3(6月号)『ストレスに強くなる』の回で、ストレスへの対処方法をお知らせする予定ですが、点数が高かったり○の多かった方、何か気になる方・興味のある方は一度臨床心理士(火・金)に相談してみてください。

来月、シリーズ2は『ストレスってどういうものか』を勉強しましょう。