

11. いつも胃がもたれている感じがする
12. 腸がはる
13. 下痢や便秘をする事がよくある
14. 手足の冷たい事が多い
15. 手のひらや、脇に汗をかきやすい
16. この頃、体重が減った
17. なにかとすぐに疲れる
18. 気持ちよく起きられない事がある
19. 寝つきが悪い
20. 夢をよく見る
21. 夜中に目が覚めた後、中々寝つけない
22. 以前ほど仕事をやる気がない、
あるいは仕事がはかどらない
23. 人と会うのがおっくう
24. 他の人の事が気になる
25. イライラする事が多い
26. よく風邪をひくし、長引きやすい
27. 集中力がなくなった
28. 判断力がにぶった感じがある
29. この頃、酒やたばこの量が増えた
30. 自分の自由な時間がほとんどない

該当項目数によるストレス度

0~5 : ストレス度が少ない状態

6~10 : 軽度のストレス状態

11~20 : 中度のストレス状態