

# ストレス状態をチェックしてみましょう。

下記の設問20問に対し、「ここ一週間のこころと体の状態」として、4つの選択肢（一週間のうち「ない」から「5日以上」まで）の中から一番当てはまるものを選んでください。

		ない	1~2日	3~4日	5日以上
1	普段は何でもない事がわずらわしい。	①	②	③	④
2	何を食べても美味しいと感じない。食欲がない。	①	②	③	④
3	励ましてもらっても気持ちが晴れない。	①	②	③	④
4	物事に集中する事が出来ない。	①	②	③	④
5	気分が沈んで、憂うつだ。	①	②	③	④
6	何をするのにも面倒だ。	①	②	③	④
7	過去の事について、くよくよ考えてしまう。	①	②	③	④
8	何か恐ろしい気持ちがする。	①	②	③	④
9	よく眠れない。	①	②	③	④
10	普段より口数が少ない。口が重い。	①	②	③	④
11	寂しい。ひとりぼっちだと感じる。	①	②	③	④
12	皆がよそよそしいと感じる。	①	②	③	④
13	急に泣き出す事がある。	①	②	③	④
14	悲しいと感じる。	①	②	③	④
15	皆が自分を嫌っていると感じる。	①	②	③	④
16	仕事や勉強が手に付かない。	①	②	③	④
17	毎日が楽しい。	④	③	②	①
18	他の人と同じ程度には能力はあると思う。	④	③	②	①
19	今後の事について積極的に考えられる。	④	③	②	①
20	生活を不満なく過ごせている。	④	③	②	①

※出典：CES-D (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale /米国立精神保健研究所により開発された評価尺度)

## あなたのストレス状態を 採点してみましょう。

1～20までの設問にお答えいただき、①～④までの数字の合計を出します。60点満点で評価され、高いほどストレス状態が強いと判断します。

0 ～ 15点	特にストレスがみられない状態
16 ～ 30点	軽度のストレス状態
31 ～ 45点	中程度のストレス状態
46 ～ 60点	重度のストレス状態

あなたのストレス結果はいかがでしたか？

軽度・中程度・重度の方だけでなく、現在特にストレスがみられない方も、不安や心配がある方は、下記のサイトにアクセスして相談してみてください。携帯電話をご利用の方は下記のQRコードからもアクセスできます。相談内容は一切漏れません。また、メンタルヘルスの専門家へもお気軽にご相談してみてください。

<https://www.bests.co.jp/podHcoh>



平日は原則として2日以内でお返事致します。土日祝日とお盆前後、年末年始はお休みをいただきますのでお返事が遅くなります。あらかじめご了承ください。

**3日以上待ってもお返事が届かない場合は、下記の理由が考えられます。**

- ドメイン指定受信が設定されている。
  - 相談ページに入力いただいたご自身のメールアドレスが間違えていた。
- お手数ですが再度アドレスをご確認の上、フォームに従って入力し直してください。