

# ストレス度 チェック

このチェックは、ストレス度を客観的にみるチェックで、  
厳密かつ科学的・医学的に裏付けられたものではありません。  
おおまかな来院のための目安としてご利用ください。

「はい」の数をチェックしてください。  
該当数が少なくても気になることがあるなら来院を検討してください。

		はい	いいえ
1	身体の疲れを感じるが多くなった。回復する時間がないと感じることが多い		
2	眠れない日があり、健康感や快適感がない。		
3	人間関係がうまくいかず、落ち込んでいる。		
4	勉強や仕事、作業の効率が悪いと思う。		
5	勉強や仕事、作業の量が一週間で比べると睡眠時間より多いときがある		
6	緊張している時間が多い		
7	勉強や仕事、作業中強い眠気に襲われる。		
8	将来のことについて考えることができない		
9	休んでいるときにも仕事や勉強作業のことが気にかかる		
10	やる気がでない		

はいが5つ以上ある方はストレス度が強い可能性があります。  
一度診療を受けてみることをおすすめします。