

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's 広場

関連リンク

資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [中高年のための健康チェック②](#) | [ストレス・チェック](#)

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

組織活動

組織運営と法律

労働安全衛生

経営対策活動

教育・宣伝活動

労働時間をめぐる諸問題

教育活動

選挙活動

組合組織（公務員）

教育カリキュラム

[▶ キーワード検索はこちら](#)

中高年のための健康チェック② ストレス・チェック

次のあてはまるものにマルをつけて下さい

1	音や匂いに敏感である。	はい	いいえ
2	すぐ頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりする。	はい	いいえ
3	イライラしやすい。	はい	いいえ
4	気が散りやすく長続きしない。	はい	いいえ
5	感情が繊細、敏感である。	はい	いいえ
6	忍耐力が強い。	はい	いいえ
7	何事も徹底的にやるほうだ。	はい	いいえ
8	何もすることがなく退屈だ。	はい	いいえ
9	スポーツはあまり好きではない。	はい	いいえ
10	趣味や道楽はあまりない。	はい	いいえ
11	一つのことに熱中すると他は何もしない。	はい	いいえ
12	責任感が強い。	はい	いいえ
13	凝り性である。	はい	いいえ
14	正義感が強く曲がったことが嫌い。	はい	いいえ
15	正直で自分にごまかしがきかない。	はい	いいえ
16	寝つきが悪い。	はい	いいえ
17	朝早く目がさめる。	はい	いいえ
18	食欲がない。食物の味がよく判らない。	はい	いいえ
19	ときどき感情を爆発させてしまう。	はい	いいえ
20	妥協性に乏しい。	はい	いいえ

■ 「はい」の合計 = ()

★「はい」の数はいくつでしたか？

17～20 黄信号です。
黄色のランプ点滅中というところでしょうか。ノイローゼ気味になったり、胃や頭が痛いこともあるでしょう。そうであればストレス体質。○のついた項目の改善をしてください。趣味、気分転換、寛容さなどをもつように。少しはいいかげんな人間になってみてください。
13～16 注意してください。
責任感が強く我慢強い。しかもなかなか繊細な神経を持っているようです。その反面、ストレスも受けやすいようです。よいところは残して、悪いところの克服を。時には気分転換、趣味、家庭の憩いに没頭してみてください。適度なアルコールもその対策かもしれません。
8～12 普通です。
まあまあ普通というところでしょうか。ストレス体質かどうかといっても、よい面と悪い面のバランスの問題。あなたの場合、人並みといったところでしょう。これからは我慢強い、曲がったことは嫌いななどの点を少しゆるめてみては？ それから、よい趣味や気分転換をもってください。
4～7 ストレスが少ないです
ストレスにはかなり強い性格を持っているようです。自分でもそう思っているに違いありません。反面、少マルズで無感動ということも。これからは○がつかなかった項目でも必要だと思われる点は伸ばしてみたいものです。もちろんよい点はそのままに。
0～3 とてもストレスが少ないですね
あなたの場合、ストレスをたみにくい性格を持っています。恐らく今までノイローゼ気味になったり、胃が痛くなったりしたことはほとんどなかったことと思います。この点ではとても良い性格といえます。

[PDF版](#)

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録
お申し込みはこちらです。

[>>一覧へ戻る](#)

[📍 サイトマップ](#) [📍 このサイトについて](#) [📍 個人情報保護の取組みについて](#)

[📍 ページTOPへ](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.