

愛媛心理相談室オリジナル
心と体のストレスチェックシート（簡易版）

はじめに

私たちは疲れていても、
「まだ大丈夫」
「もう少し頑張れる」
と思ってしまうことがあります。

しかし、心や体は様々なサインを出しています。

このチェックシートは、
現在のストレス状態を確認し、
自分自身をいたわるきっかけにするためのものです。

あなたを診断するものではありません。
今の自分の状態を知るためにご活用ください。

【回答方法】

- 4点 とてもあてはまる
- 3点 ややあてはまる
- 2点 あまりあてはまらない
- 1点 まったくあてはまらない

【質問項目】

点数

【身体の疲れ】

1. 朝起きても疲れが残っている	
2. 眠りが浅いと感じる	
3. 寝つきが悪い	
4. 頭痛や肩こりが増えた	
5. 胃腸の不調を感じることもある	

【心の疲れ】

6. 気分が落ち込むことが増えた	
7. イライラしやすい	
8. 不安になることが多い	
9. 気持ちが晴れない	
10. 何となく元気が出ない	

【意欲の低下】

11. やる気が出ない	
12. 面倒だと感じるが増えた	
13. 好きだったことを楽しめない	
14. 人と会うことがおっくうに感じる	
15. 外出する気力が湧かない	

【考え方の疲れ】

16. 心配事が頭から離れない	
17. 同じことを何度も考えてしまう	
18. 悪い方向に考えてしまう	
19. 集中できない	
20. 判断に迷うことが増えた	

【人間関係の疲れ】

21. 人に気を遣い過ぎてしまう	
22. 一人になりたいと思うことが多い	
23. 人と話すと疲れる	
24. 嫌われていないか気になる	
25. 本音を言えない	

【頑張り過ぎサイン】

26. 休むことに罪悪感がある	
27. 人に頼ることが苦手	
28. 弱音を吐けない	

29. 無理をしてでも頑張ってしまう	
30. 「もっと頑張らなければ」と思う	
	結果

【結果の見方】

□ 30～49 点

現在のストレス状態は比較的安定しているようです。
無理をせず、今の生活リズムを大切にしましょう。

□ 50～74 点

疲れが少し蓄積している可能性があります。
休息や気分転換の時間を意識的に確保してみましょう。

□ 75～99 点

心や体にかかなり負担がかかっている可能性があります。
頑張り過ぎていないか、一度立ち止まって振り返ってみましょう。

□ 100～120 点

かなり強いストレス状態にある可能性があります。
一人で抱え込まず、信頼できる人や専門家に相談することも大切です。

【タイプ別判定】

最も点数が高いタイプを確認してみましょう。

■ 身体疲労タイプ

身体が先に悲鳴を上げている状態です。
休息や睡眠を優先しましょう。

■ 心の疲労タイプ

感情的な疲れが蓄積している状態です。
安心して話せる場所が必要かもしれません。

■ 意欲低下タイプ

エネルギー不足が起きている状態です。
無理に頑張るより回復を優先しましょう。

■ 考え過ぎタイプ

頭が休めていない状態です。

セルフトークや思考整理が役立つかもしれません。

■ 人間関係疲労タイプ

周囲への気遣いで疲れている可能性があります。

自分の気持ちも大切にしましょう。

■ 頑張り過ぎタイプ

責任感が強く、無理を続けている可能性があります。

休むことも大切な行動です。

愛媛心理相談室からのメッセージ

ストレスがあることは、弱さではありません。

それは、
あなたが今まで一生懸命頑張ってきた証でもあります。

多くの方は、
「もっと頑張れば何とかなる」
と思っています。

しかし、疲れているときに必要なのは、
さらに頑張ることではなく、
自分の状態に気づき、自分をいたわることです。

このチェックシートが、
「少し休んでもいいんだ」
「一人で抱え込まなくてもいいんだ」
と感じるきっかけになれば幸いです。

【こんな方におすすめです】

- 最近疲れが取れない
 - やる気が出ない
 - 不安や心配が多い
 - 人間関係で疲れている
 - 頑張り過ぎている気がする
 - 自分の状態を知りたい
-

【おすすめ教材】

- アダルトチルドレン回復の教科書
- 考え方のクセに気づく教科書
- やさしいセルフトークレッスン
- 安心できる人間関係を育てる教科書

※心や体の不調が続いている場合は、医療機関への相談もご検討ください。

詳しくは愛媛心理相談室ホームページをご覧ください。

簡易「心と体のストレス」チェックシート

愛媛心理相談室

作成者 清田 ひろゆき