

1	朝起きる時身体が重く辛い感じがありますか？	はい	いいえ
2	眠れないことがよくありますか？	はい	いいえ
3	眠りが浅いですか？	はい	いいえ
4	手や脇などに汗をかきやすいですか？	はい	いいえ
5	風邪をひきやすい・体調を崩しやすいですか？	はい	いいえ
6	食欲のないことがありますか？	はい	いいえ
7	疲れがとれませんか？	はい	いいえ
8	ちょっとしたことで疲れやすいですか？	はい	いいえ
9	小さな物音や細かいことがやたらと気になりますか？	はい	いいえ
10	肩や首・頭が凝りますか？	はい	いいえ
11	胃腸の調子を崩しやすいですか？	はい	いいえ
12	人と会うのが苦痛ですか？	はい	いいえ
13	理由もなく不安になることがありますか？	はい	いいえ
14	いつも何かに追われている気がしますか？	はい	いいえ
15	グチが多いですか？	はい	いいえ
16	異性に関心が持てませんか？	はい	いいえ
17	理由もなく落ち着かなくなることがありますか？	はい	いいえ
18	ちょっとしたことで気分が落ち込みやすいですか？	はい	いいえ
19	無駄なことばかり考えてしまいますか？	はい	いいえ
20	何をしても楽しいと思えないことがありますか？	はい	いいえ
21	人間関係が煩わしいと感じてしまいますか？	はい	いいえ
22	自分が周囲の人からどう思われているかとても気になりますか？	はい	いいえ
23	何もかもやめてしまいたくなりますか？	はい	いいえ
24	よくイライラしますか？	はい	いいえ
25	夢見が悪いですか？	はい	いいえ
	合計		

監修 日本心理教育コンサルティング

診断結果 はいの数を数えてください

- ・ 00～05点 ストレスは少ないと思われます。
（チェック項目が少なくても症状の程度が重い場合は注意してください）
- ・ 06～10点 ややストレスがありますが、これ以上溜めないように注意してください。
- ・ 11～15点 ストレスがたまっているかもしれません。休息をとるなど早めの対処を心がけましょう。
- ・ 16～25点 かなりストレスが溜まっている可能性があります。ご自身の実感としても不調を感じる場合や、仕事や生活に支障が出ている場合などは、早めに医療機関を受診することをおすすめいたします。

ストレスに強くなる方法や不眠症の改善など HP に掲載しております。 <https://cem-support.com/>
 こちらの検査は簡易版です。結果につきましては参考までにご利用ください。

正確な診断は医療機関を受診してください。

こちらの検査結果によってご利用された方に何らかの問題が生じた場合、当方では責任を負いかねます。予めご承諾の上、ご利用ください。

上記ご承諾の上、企業様、自治体様、学校様などで配布使用いただくことが可能です。

ご使用の際は編集・加工はご遠慮願います。

雑誌や社内報・校内新聞などに掲載される場合はご一報ください。



楽しく学ぶストレス解消研修
<https://cem-support.com/program-s.html>
 職場のメンタルヘルス対策 傾聴セラピスト養成講座
<https://hm-sk.com/active-listening.html>

