

【ストレスチェック月間】

月 日 _____ 部 _____ 学科 _____ 年 名前 _____

★ 最近の自分の生活を振り返り、あてはまるものに○をつけよう。



| | |
|------------------------|--|
| 1. 朝スッキリ起きられない | |
| 2. 寝つきが悪くなった | |
| 3. ご飯がおいしくない | |
| 4. 何をするのもおっくうだ | |
| 5. 最近、気分の浮き沈みが大きくなってきた | |
| 6. 約束事を守れずに、言い訳が多くなった | |
| 7. アルバイトにしばしば遅刻する | |
| 8. 風邪をひきやすい | |
| 9. サークルでも、何でもさぼりがち | |
| 10. ささいなことでもイライラする | |
| 11. 自分でも「消極的だなあ」と思う | |
| 12. 1日が終わっても、充実感がない | |
| 13. 最近、大きな声で笑ったことがない | |
| 14. 何だか元気がでない | |
| 15. 疲れやすい | |

『月刊ランダム』宇都宮大学生協発行より

★ 15問中、○がいくつありましたか？



0～3：好きなことをしよう。

4～9：スケジュール調整しよう。

10～15：何が、ストレス＝疲労のもとになっているか整理してみよう。

★ 自分のストレス度を振り返りましょう。
