

ストレスチェックリスト(IES-R)

この1週間について、当てはまるものがあれば、

全くなし→0 少し→1 中くらい→2 かなり→3 非常に→4点として、点数をつけてください。

No.	チェック内容	点数
1	どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、そのときの気もちがぶりかえしてくる。	
2	睡眠の途中で目がさめてしまう。	
3	別のことをしていても、そのことが頭から離れない。	
4	イライラして、怒りっぽくなっている。	
5	そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ちつかせるようにしている。	
6	考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある。	
7	そのことは、実際には起きなかったとか、現実のことではなかったような気がする。	
8	そのことを思い出させるものには近よらない。	
9	そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる。	
10	神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでどきどきしてしまう。	
11	そのことは考えないようにしている。	
12	そのことについては、まだいろいろな気もちがあるが、それには触れないようにしている	
13	そのことについての感情は、マヒしたようである。	
14	気がつくと、まるでそのときにもどってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがある。	
15	寝つきが悪い。	
16	そのことについて、感情が強くこみあげてくることがある。	
17	そのことを何とか忘れようとしている。	
18	ものごとに集中できない。	
19	そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある。	
20	そのことについての夢を見る。	
21	警戒して用心深くなっている気がする。	
22	そのことについては、話さないようにしている。	

実施 年 月 日 実施時間 :

氏名

合計

点