

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っとしてしまう。	
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	気がつくど、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 :

合計 点

氏名

IES-R (改訂版出来事インパクト尺度) は米国のWeissらが開発した心的外傷性ストレス症状を測定するための自記式質問紙である。

カットオフ - 合計得点24 / 25 であり、25点以上がPTSD発症のハイリスクとみなされる。ただしカットオフはあくまでスクリーニングないしは診断補助のためであり、臨床面接による診断に代わるものではない。

(引用) https://www.jstss.org/docs/2017121200368/file_contents/IES-R2014.pdf