

相談室だより

碧南工科高校
令和8年6月発行
No.4

ストレスチェックしてみよう

自分のストレスを把握することは、ストレスをコントロールする第一歩です。一度ストレスチェックしてみましょう！

○ この1週間で次のようなことがどれくらいありましたか？ 最も当てはまる番号を足してみてください。

	全くない	少しある	かなりある	非常にある
1 緊張する	0	1	2	3
2 体が硬くなる	0	1	2	3
3 手や足が震える	0	1	2	3
4 心臓がドキドキする	0	1	2	3
5 腹が立つ	0	1	2	3
6 人や物に、怒りをぶつけたいと思う	0	1	2	3
7 イライラする	0	1	2	3
8 怒りっぽい	0	1	2	3
9 悲しい気持ちになる	0	1	2	3
10 消えてしまいたいと思う	0	1	2	3
11 独りぼちな気分になる	0	1	2	3
12 自分を責めてしまう	0	1	2	3
13 やる気が起きない時がある	0	1	2	3
14 体が重く、だるい	0	1	2	3
15 よく眠れないことがある	0	1	2	3
16 落ち着いて勉強ができないことがある	0	1	2	3
17 ワクワクする	0	1	2	3
18 笑ったり、笑顔になる	0	1	2	3
19 うれしい気持ちだ	0	1	2	3
20 すっきりした気持ちだ	0	1	2	3

A 1~4の合計

B 5~8の合計

C 9~12の合計

D 13~16の合計

E 17~20の合計

A~Dの合計(ストレス得点)

得点表

ストレスの程度	割合(%)	A 緊張	B 怒り	C 悲しみ	D 生活不調	ストレス得点	E ポジティブ
とても低い	0-20	0	0	0	0	0~2	0~2
低い	21-40	0	1	0	1~2	3~6	3~4
ふつう	41-60	1	2~3	1	3	7~10	5~6
高い	61-80	2~3	4~6	2~3	4~5	11~16	7~8
とても高い	81-100	4~	7~	4~	6~	17~	9~

結果はどうだったかな？
次号で
ストレス対処法
を紹介します！

☆6月のスクールカウンセラー来校日☆

10日(水) 24日(水) 各日11:00~18:00

面談を希望する場合は、担任の先生、保健室 片岡先生、相談室 稲垣に申し出てください。

