

ストレス点数から、あなたのストレス度をチェック

No.	「ライフイベント」の項目	※	点数
1	500万円以下の借金をした		51
2	500万円以上の借金をした		61
3	レクリエーションが減少した		37
4	レクリエーションが増加した		28
5	引っ越し		47
6	家族がふえる		47
7	家族の健康や行動の大きな変化		59
8	家族メンバーの変化した		41
9	課員が減る		42
10	課員が増える		32
11	会社が吸収合併される		59
12	会社の建て直しがあった		59
13	会社が倒産した		74
14	会社を変わる		64
15	技術革新の進歩がある		40
16	軽い法律違反を犯した		41
17	結婚		50
18	個人的な成功があった		38
19	顧客との人間関係		44
20	左遷された		60
21	妻(夫)が仕事を始める		38
22	妻(夫)が仕事を辞める		40
23	仕事に打ち込む		43
24	仕事のペースや活動が減少した		44
25	仕事のペース、活動が増加した		40
26	仕事上のミスがあった		61
27	子どもが新しい学校へ変わる		41
28	子どもが受験勉強中である		46
29	自己の習慣が変化した		38
30	自分が昇進・昇格をした		40
31	自分が病気や怪我をした		62
32	社会活動の大きな変化があった		42
33	収入が減少した		58

No.	「ライフイベント」の項目	※	点数
34	収入が増加した		25
35	住宅ローンがある		47
36	住宅環境の大きな変化		42
37	上司とのトラブルがあった		51
38	職場のOA化が進んでいる		42
39	職場関係者に仕事の予算がつかない		38
40	職場関係者に仕事の予算がつく		35
41	食習慣の大きな変化		37
42	親族の死があった		73
43	人事異動の対象になった		58
44	睡眠習慣の大きな変化があった		47
45	性的問題・障がいがあった		49
46	息子や娘が家を離れる		50
47	多忙による心身の過労		62
48	単身赴任をした		60
49	長期休暇が取れた		35
50	定年退職した		44
51	転職をした		61
52	同僚とのトラブルがあった		47
53	同僚との人間関係		53
54	同僚の昇進・昇格があった		40
55	妊娠をした		44
56	配偶者の死があった		83
57	配置転換された		54
58	抜てきに伴う配置転換があった		51
59	夫婦げんかをした		48
60	夫婦が別居をした		67
61	部下とのトラブルを生じた		43
62	法律的トラブルが生じた		52
63	友人の死があった		59
64	離婚をした		72
65	労働条件の大きな変化があった		55

実施方法

- 最近1年間の体験がある出来事の「※欄」に「○」をつける
- ※欄に○のある点数を合計する

体験ありの合計点数は

点

【出典:ストレス点数の夏目】