

ストレススケール

一番ストレスが大きかった時期(例:休職直前)を100%、全くストレスがない状態を0%として考えてください。その上で、
ストレスが最も高かった時期から、過去にさかのぼる形で書いてください。なお、お休み中の症状や行動は書かなくて

ストレス度数	自分のストレス時に出てくる症状や行動を、できるだけ多く書き出してください	時期
90-100% (人生で一番最悪な状態)	例) 勝手に涙が出てくる／全く集中できない	
70-80% (最悪の一手前)	例) 夜中に何度も目が覚める／食欲がなくなる	
50-60% (かなりのストレスを感じている)	例) 趣味が楽しくない／外に出なくなる	
30-40% (わりと困っている状態)	例) お酒が増えた／夜更かしする	
10-20% (少しストレスに思う時)	例) イライラする／コーラを飲みたくなる	



