

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大丈夫です。					
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% (最悪の一步手前)	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				