

<東京都立八王子東高等学校 StressCheck>

以下の質問に答えることで、あなたのストレス度をチェックすることができます。

最近1ヶ月から2ヶ月の間にあなたが感じた身体的、精神的症状についてお答えください。

1. かぜをひきやすいし、かぜが治りにくい
2. 手、足が冷たい
3. 手のひらや、わきの下に汗をかく
4. 急に息苦しくなる
5. 動悸が気になる
6. 胸が痛くなることがある
7. 頭がスッキリしない(頭が重い)
8. 目が疲れやすい
9. 鼻づまりすることがある
10. めまいを感じることもある
11. 立ちくらみしそうになる
12. 耳鳴りがすることがある
13. 口の中が荒れたり、ただれることがある
14. のどが痛くなることがある
15. 舌が白くなっていることがある
16. 好きなものでも食べる気がしない
17. いつも食べ物が胃にもたれるような気がする
18. 腹がはったり、下痢や便秘をすることがある
19. 肩がこったり、首筋がはることがある
20. 背中や腰が痛くなることがある
21. 体がだるく、なかなか疲れがとれない
22. 体重が減ってやせてしまう
23. なにかするとすぐ疲れる
24. 朝、気持ちよく起きられない
25. 勉強をする気がおこらない
26. 寝つきが悪く、なかなか眠れない
27. 一晩のうちに何度も夢をみることがある
28. 深夜に眼が覚めたあとなかなか寝つけない
29. 人と会うのがおっくうに思える
30. ちょっとしたことでも腹が立ったり、イライラすることがある

<解説> 何カ所該当しましたか？

(ア)なし～6箇所の場合

適度のストレス状態です。これ以上増えないよう、趣味や気分転換を心がけてください。

(イ)7箇所～15箇所の場合

軽度のストレス状態です。少し休みをとって、リラックスを図ってください。

(ウ)16箇所～25箇所の場合

中度のストレス状態です。誰かに相談してください。身近な方(保護者など)に相談したり、担任の先生や保健室(トークルーム)、スクールカウンセラーの電話相談などを利用してください。

(エ)26箇所～30箇所の場合

重度のストレス状態です。専門家の支援が必要な可能性があります。身近な方(保護者など)への相談やスクールカウンセラーの電話相談をお勧めします。

尚、相談希望の人は、以下の方法で相談することができます。

*保健室(トークルーム)での相談

Classiの健康観察票の通信欄に「トークルーム希望」と入力してください。

臨時休業期間中のみ養護教諭と担任の3名と希望する生徒でトークルームを開くことができます。

活用してください。

*スクールカウンセラーとの電話相談

臨時休業中の電話相談は、5/22(金)10:00-15:00、5/29(金)10:00-15:00に行います。

この時間帯に直接電話をかけ、取り次ぎの際は本校生徒であることを伝えて「相談室に繋げてください。」

と申し出てください。

学校代表電話 042-644-6996