

あなたのストレスをチェックしてみましょう！

《最近 1 か月の状況についてお答えください》

1 疲れが残って目覚めが悪い	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
2 午前中は能率が悪い	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
3 何となく疲れて身体がだるい	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
4 身体のことであれこれ気になる	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
5 仕事に追い立てられる感じである	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
6 ちょっとしたことでもイライラしやすい	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
7 特に理由もなく不安になる	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
8 人中にとけこめず、孤独な感じになる	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
9 何か気分がすっきりせずうとうとし	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
10 考えがまとまらず判断に迷う	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
11 おっくうで好きなことにも気がのらない	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
12 よく眠れない	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも
13 食欲がない	1 いいえ	2 ときどき	3 しばしば	4 いつも

(このチェック票は、HMS(Hitachi mental health scale)を活用しています)

●HMS 得点算出方法：選択した数字を合計します

評価	女性	男性
低ストレス群	17 点未満	15 点未満
やや低ストレス群	21 点未満	19 点未満
やや高ストレス群	25 点未満	23 点未満
高ストレス群	40 点未満	40 点未満
病的の高ストレス群	40 点以上	40 点以上

合計 点

高ストレス群以上に該当する人は、
早めに専門機関にご相談ください。

周りの人のこんなサインには特に気をつけよう



こころのサイン

- 集中できない
- 憂うつな気分、不安
- ものがとが決断できない
- いらいら、落ち着かない
- 以前と比べて暗く、元気がない

身体のサイン

- 疲れやすくなった、体全体がだるい
- 頭痛、肩こりがする
- ご飯がおいしくない
- 息切れ、動悸がする
- 体調不良の訴えが多くある

相談・お問い合わせ先

鳥取県中部総合事務所福祉保健局 0858-23-3147