

## ストレスチェック

1. 疲れやすい	はい	いいえ
2. 気がめいる	はい	いいえ
3. からだが疲れ果てる	はい	いいえ
4. 精神的にまいってしまう	はい	いいえ
5. 精魂が尽き果てる	はい	いいえ
6. ないがしろにされた気持ちになる	はい	いいえ
7. みじめな気持ちになる	はい	いいえ
8. 力を使い果たしたような気持ちになる	はい	いいえ
9. 期待はずれの気持ちになる	はい	いいえ
10. 自分がいやになる	はい	いいえ
11. うんざりした気持ちになる	はい	いいえ
12. わずらわしいと思うことが多い	はい	いいえ
13. まわりの人に幻滅感や憤りを感じる	はい	いいえ
14. 気が弱くなる	はい	いいえ
15. なげやりな気持ちになる	はい	いいえ
16. 拒否された気持ちになる	はい	いいえ
17. 不安な気持ちになる	はい	いいえ

判定：「はい」の数

1～4の人：ちょっと疲れ気味かも。

5～8の人：ストレスがたまってきています。

9～12の人：かなりのストレスです。

13以上の人：どうか燃え尽きませんように。