

以下のリストの項目を読み、あなたの現在の生活でストレスのもとがあるかどうかチェックしてください。

ライフイベント：この1年で、以下のどれかを経験しましたか。

1 パートナーとの離婚や別れ	YES・NO	6 引っ越しや居住環境の変化	YES・NO
2 親友、親類、ペットの死	YES・NO	7 逮捕や収監	YES・NO
3 転職	YES・NO	8 家族のけがや病気	YES・NO
4 結婚	YES・NO	9 妊娠や子どもの誕生	YES・NO
5 自分のけがや病気	YES・NO	10 金銭面の環境変化	YES・NO

内的な要求：以下の思考パターンのどれかが認められますか

11 自分に批判的になる	YES・NO	17 他人が自分を否定的に見ていると感じる	YES・NO
12 身体的な外見にこだわる	YES・NO	18 他人が自分に過度の要求をしているように感じる	YES・NO
13 ささいな問題をとてども心配する	YES・NO	19 特定のやり方で行動するように他人に期待する	YES・NO
14 仕事、家庭など自分の生活の中で自分が失敗したように感じる	YES・NO	20 自分の生活がコントロールできないと感じる	YES・NO
15 いつも他人と競争しないといけないように感じる	YES・NO		

環境の要求：最近、以下のどれかを経験していますか

21 住居の問題	YES・NO	26 余暇活動の減少	YES・NO
22 金銭面が安全でない	YES・NO	27 ひどい騒音や静寂	YES・NO
23 仕事の問題	YES・NO	28 対処しなければならない現実的問題の増加	YES・NO
24 田舎から都会へ移るなどの、物理的環境の変化	YES・NO	29 食習慣・睡眠習慣の変化	YES・NO
25 シフトの仕事のような生活習慣の変化	YES・NO	30 正月などの祝日のプレッシャー	YES・NO

対人的要求：以下のどれかを経験していますか

31 パートナーとの口論が増加	YES・NO	36 仕事の同僚との関係の難しさ	YES・NO
32 性的困難	YES・NO	37 社会的な接触からの引きこもり	YES・NO
33 社会的接触の減少	YES・NO	38 新しい関係作り	YES・NO
34 親族間の葛藤	YES・NO	39 例えば仕事の変化などを通して生じるような新しい社会的接触の増加	YES・NO
35 扶養する側から扶養者へ、といった密接な関係の中での役割の変化	YES・NO	40 プライバシーがない	YES・NO

今経験している他の要求

.....

.....

.....

.....