

B. ストレスアンケート

宮城県子ども支援会議

支援活動をする際、活動を行う各人が自分のストレス状態をチェックし、燃え尽きることなく、安全に活動を行うよう、自分自身で予防のためのケアを行わなくてはなりません。以下のストレスチェックリスト、およびケアのためのチェックリストをぜひご活用ください。

ストレスアンケート (Short questionnaire on stress)				
3ヶ月に1度、以下のチェックリストをもとに、自分のストレス状態を把握しましょう。				
以下のそれぞれの状況について、ここ1ヶ月の自分に当てはまる所にチェックをつけましょう。				
状態	一度もない (1点)	月に1度ぐらい (2点)	週一度、頻繁 (3点)	いつも (4点)
緊張を感じる				
体に痛みがある				
気持ちも体もいつも疲れている				
小さな音にも驚く				
仕事に興味がわからない				
衝動的になり、向こう見ずなことをする				
落ち込む出来事が頭から離れない				
悲しく、泣きたい気持ちである				
通常よりも自分の能力を発揮できない				
明快な計画を立てたり考えたりしにくい				
よく眠れない				
決まりきった日課を行うのもおっくうだ				
批判的あるいは皮肉っぽい				
悪夢を見る				
いらいらしやすく、少しの不便や要求にいらつく				
最初の頃よりも仕事に時間をかけている (日数や時間数)				
合計点				

*合計点を出しましょう:

- 20点以下:
現在の活動環境下でのストレス状態は正常レベルです。
- 21点から35点:
ストレスに苦しんでいる可能性があります。もう少し余裕を持ちましょう。
マネージャーなどの上司と話をし、ストレスレベルを下げる方法を見つけましょう。
- 36点以上:
深刻なストレス状態にある可能性があります。身近な人、あるいは上司、監督者、マネージャー、健康担当者、カウンセラーや医者にご相談して、援助を求めましょう

<出典>

Managing stress in the field International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies