

A. ストレスチェックリスト（スタッフ用）

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。

ストレス状態チェックリスト(セルフチェック)	
参考：ボランティアところのケア（日本赤十字社） http://www.jrc.or.jp/vcms_lf/care1.pdf	
<input type="checkbox"/>	周囲から冷遇されていると感じる
<input type="checkbox"/>	自分が向こう見ずな態度を取ることがあると思う
<input type="checkbox"/>	自分が偉大だと感じることが多い
<input type="checkbox"/>	休息や睡眠を十分取れない(休息や睡眠時間が不足している)
<input type="checkbox"/>	仲間やリーダーを信頼できない
<input type="checkbox"/>	ケカが多い、病気になりやすい
<input type="checkbox"/>	物事に集中できない
<input type="checkbox"/>	何をしても面白くない
<input type="checkbox"/>	すぐ腹立ち、人を責めたくなる
<input type="checkbox"/>	不安がある
<input type="checkbox"/>	状況判断や意思決定を誤ることがよくある。
<input type="checkbox"/>	頭痛がする
<input type="checkbox"/>	よく眠れない(眠りになかなかつけない、眠りが浅い)
<input type="checkbox"/>	酒やタバコが増える
<input type="checkbox"/>	じっとしてられない
<input type="checkbox"/>	気分が落ち込む
<input type="checkbox"/>	人と付き合いたくない
<input type="checkbox"/>	問題があるとわかっているが、考えないようにしている。
<input type="checkbox"/>	いらいらする
<input type="checkbox"/>	物忘れがひどい
<input type="checkbox"/>	発疹がでる

*チェックが6つ以上だったら、思いきって休みましょう！もしも休んでも状況が改善されない場合には、同僚や上司、専門家に相談しましょう。