

女性用ストレス耐性チェックリスト

下の項目で、最もよく当てはまると思われる段階を選び、その数字に○を付けてください。

※印の項目は、はい・いいえで答えてください。

	チェック項目	めったにない	ときどき	しばしば	いつも
		いいえ	－	－	はい
1	物事を冷静に判断する	1	2	3	4
2	考え方が前向きである	1	2	3	4
3	気持ちや感情を表現する方である	1	2	3	4
4	楽しい気分になれる	1	2	3	4
5	人の言動や顔色が気になる	4	3	2	1
6	明朗である	1	2	3	4
7	他人をうらやましがる	4	3	2	1
8	行動することが好きである	1	2	3	4
9	他人を非難する	4	3	2	1
10	物事に融通がきく	1	2	3	4
11	他人の長所に気がつく	1	2	3	4
12	お礼状や手紙の返事をすぐ書く	1	2	3	4
13	のんきである	1	2	3	4
14	事実を確かめる	1	2	3	4
15	周囲に配慮して行動する	1	2	3	4
16	素直に感謝することが出来る	1	2	3	4
17	※友人が多い	0	－	－	4
18	女性は立場上、不利だと感じている	4	3	2	1
19	学業や仕事がつらいと感じている	4	3	2	1
20	※楽しめる趣味がある	0	－	－	4
21	物事を悲観的に考える	4	3	2	1
22	※悩みを相談できる家族や友人がいる	0	－	－	4
23	気分が落ち込む	4	3	2	1
24	不安になる	4	3	2	1
25	気になることがあると眠れない	4	3	2	1
26	月経にともなう症状に悩んでいる	4	3	2	1
27	家庭内不和である	4	3	2	1
28	職場や家庭での、役割や立場に満足している	1	2	3	4
29	いやなことはすぐ忘れる	1	2	3	4
30	感情を自分でコントロールできる	1	2	3	4

答えの数字を合計し、あなたのストレス耐性度を判定して下さい。

27 80 105 120
 | ←ストレスに弱い | 健常女性の平均 | ストレスに強い → |