

休業中の子育てにおけるストレスチェック表（保護者用）

学校の休校では、保護者の皆様にも大きなご負担をお掛けし、申し訳なく思っております。そこで、よろしければ、保護者の皆様も、ご自身のストレスをチェックしてみませんか。

最近1週間のあなたのストレスはどのくらいですか？

「はい」の場合、○をつけて点数をたててみましょう。

1	他の人と話をするのがイヤである	1点
2	よく気が散ってしまう	1点
3	食欲がない、あるいは食べ過ぎる	2点
4	よく眠れないことがある	2点
5	考えがうまくまとまらない	2点
6	頭痛・腹痛・肩こりなどの身体の不調がある	2点
7	とても疲れている	2点
8	イライラする	3点
9	胸が苦しくなる	3点
10	緊張している	3点
		合計 点

3点～5点	6～10点	11点以上
少しストレスが溜まっているかもしれません。気分転換や規則正しい生活をこころがけましょう。つらい場合はだれかに相談しましょう。	ちょっとつらい状況が続いているようです。だれかに相談したりして一人でかかえこまないようにしましょう。	とても苦しい状態が続いていますね。学校や教育委員会を通して、カウンセリングを受けてみたらいかがでしょうか。

★質問6の頭痛や質問9などは風邪でもストレスでもおこります。

★ご心配なことがありましたら、学校又は教育委員会（学校教育課）に度連絡ください。

相談窓口（電話）	学 校	（51-1115）
	学校教育課	（55-2869）