

精神的ストレス自己チェックシート

(心の傾向と免疫反応のセルフ分析)

以下の質問に、最近1か月間のあなたの状態にもっとも近いものを「○」でチェックしてください。
各項目の多いグループが、現在のあなたの心身の傾向を示します。

♥ 【A群】落胆・無力感タイプ (免疫低下傾向)

質問項目		はい・いいえ
A1	やる気が出ず、何をしても疲れを感じやすい	
A2	自分に価値がないように感じることもある	
A3	何をしても報われないと感じる	
A4	眠っても疲れが取れにくい	
A5	病気や不調が続くと「仕方がない」と思ってしまう	

■ チェックが多い場合：免疫力が低下傾向。

→ エネルギーを「取り戻す」時期。

休養・自然・感謝・小さな喜びを取り戻すことが回復の鍵。

● 【B群】緊張・怒りタイプ (免疫過剰傾向)

質問項目		はい・いいえ
B1	常に焦りやプレッシャーを感じている	
B2	人の期待や責任を強く感じてしまう	
B3	頭が冴えているのに、体が疲れている	
B4	怒りや苛立ちが抑えられない時がある	
B5	呼吸が浅く、眠りが浅いと感じる	

■ チェックが多い場合：免疫が過剰反応傾向。

→ 「力を抜く」「委ねる」練習が必要。 深呼吸・笑い・共感・ゆっくり話す時間を大切に。

♁ 【C群】葛藤・抑圧タイプ (免疫調整不全傾向)

質問項目		はい・いいえ
C1	人に気を使いすぎて疲れる	
C2	「怒り」と「悲しみ」が交互に出てくる	
C3	頭では分かっているのに、体がついてこない	
C4	気分の浮き沈みが激しい	
C5	眠り・食欲・体温などリズムが乱れやすい	

■ チェックが多い場合：自律神経のリズムが乱れがち。

→ 「感じる・話す・整える」を意識する。軽い運動・自然とのふれあい・心の整理が効果的

※本資料は教育および研究目的で作成されたものであり、
医療行為や診断を代替するものではありません