

PSS-4

あなたの現状ストレスを数値として知るためのチェック表

1 ここ1ヶ月の間。どれくらいの頻度で、「人生の重要な問題をコントロールができていない」と感じましたか？

- 一度もない
(0)
- ほとんどない
(1)
- 時々ある
(2)
- よくある
(3)
- とてもよくある
(4)

2 ここ1ヶ月の間。どれくらいの頻度で、「個人的な問題をうまく処理する能力がある」と感じましたか？

- 一度もない
(4)
- ほとんどない
(3)
- 時々ある
(2)
- よくある
(1)
- とてもよくある
(0)

3 ここ1ヶ月の間。どれくらいの頻度で、「自分の人生はうまく進んでいる」と感じましたか？

- 一度もない
(4)
- ほとんどない
(3)
- 時々ある
(2)
- よくある
(1)
- とてもよくある
(0)

4 ここ1ヶ月の間。どれくらいの頻度で、「大変な事が山積みで、乗り越えるのはとっても無理」と感じましたか？

- 一度もない
(0)
- ほとんどない
(1)
- 時々ある
(2)
- よくある
(3)
- とてもよくある
(4)

採点方法

問題1 **問題4**

- 0 … 一度もない
- 1 … ほとんどない
- 2 … 時々ある
- 3 … よくある
- 4 … とてもよくある

問題2 **問題3**

- 4 … とてもよくある
- 3 … よくある
- 2 … 時々ある
- 1 … ほとんどない
- 0 … 一度もない

合計点がストレスレベルになります。
(0が最小、16が最大)



0 2 4 6 8 10 12 14 16
min max

日付	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
問題1						
問題2						
問題3						
問題4						
合計 ストレスレベル						

現状のストレスレベルを数値化することはストレス解消するに当たって基本かつ重要となります。できれば1ヶ月に1度はチェックしましょう。