

中学生用ストレス反応尺度

氏名 _____

年 月 日 _____

【評定基準】

常にある	81 ~ 100%
よくある	51 ~ 80%
少しある	21 ~ 50%
全くない	0 ~ 10%

		全くない(0点)	少しある(1点)	かなりある(2点)	常にある(3点)
不機嫌・ 怒り感情	1. イライラする				
	2. 怒りを感じる				
	3. だれかに、怒りをぶつけない				
身体的反応	4. 体がかたくなる				
	5. 目が疲れる				
	6. 吐き気がする				
	7. お腹が痛くなる				
抑うつ・ 不安感情	8. 頭がくらくらしたり、頭痛がする				
	9. 不安を感じる				
	10. 悲しい気持ちになる				
	11. 気持ちが緊張している				
無力的認知・ 思考	12. 自分がみじめな気持ちになる				
	13. 自分に自信がない				
	14. 何もやる気がしない				
	15. 学校に行く気がしない				

合計

--

