

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・<br>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・<br>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・<br>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

|  |
|--|
|  |
|--|