ストレスチェック（by ストレスケア・コム） 記入シート

（　　）年（　　）組　（　　）番　 名前（　　　　　　　　　）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １．「ストレス度診断　チェックテスト　学生版 （ストレスケア・コム）」のページを開きます。  ２．自分にあてはまる項目にチェックを入れて下さい。できるだけ、迷わずにチェックを入れ　　ていきます。  ３．８０問まで進んだら、判定する　のボタンをクリックします。  ４．「ストレスチェック（学生版）の結果」のページがあらわれます。  ５．判定された数値や分析やアドバイスを下の欄に記入していきましょう。  ①わたしの ストレス指数　１００人中（　　　　）番目  ②わたしの ストレスレベル　○印をつけます。  （１かなり低い、２やや低い、３平均レベル、４やや高い、５かなり高い）  ③〈判定〉の欄に書かれている分析とアドバイス  すべて下の欄に写します。 | | |
|  |  |  |
| ④「ストレス対処法」（気分転換をする　ライフスタイルを変える）  　　から興味のある項目を選び、これからの参考にしましょう。  印象に残ったことを下の欄に記入します。 | | |
|  |  |  |
|  | | |