

# K-F生活ストレス調査表

## Life Stress Questionnaire

心と身体は、つながっています。  
あなたの心の声に耳を傾け、  
あなたの身体の叫びを聞き、  
心と身体の健康に十分注意をし、  
心身両面での健康と幸福をつかみましょう。

# この調査表は見本です

判定は次の4段階で表示されます  
A：良好 B：概ね良好 C：やや注意 D：要注意

東京都〇〇区〇〇〇 〇丁目〇-〇

ストレス 太郎 様

調査実施日：2011年05月14日

調査結果は、PDFファイルで出力されます。  
パソコンに保存したり、ご自宅のプリンターで  
印刷も可能です。





1. 全般的なメンタルヘルス 判定：C

まず、自分のストレスがどの程度蓄積しているか、みてみましょう。

1 生活習慣・・・点数（ 5 ）判定：A

「生活習慣」は、タバコやアルコール、運動などの日常生活にあらわれているストレスの強さを表す値です。



この尺度の結果は、大変良好です

調査結果は、ストレスの現状や原因、反応などの13項目に分析され、棒グラフや結果に応じた説明文で、わかりやすくなっています。



2 疲労度・・・点数（ 8 ）判定：C

「疲労度」は、倦怠感や身体の疲れとしてあらわれているストレスの強さを表す値でもあります。



疲労は心身のあらゆる病気の誘因となります。昼休みの休憩以外にも、仕事の合間に小休止を入れてください。仕事中小休止には水分補給やトイレに行くことも必要です。

疲労度は判定Cで、「やや注意」になっている。青文字のアドバイスをよく読んで改善しようね



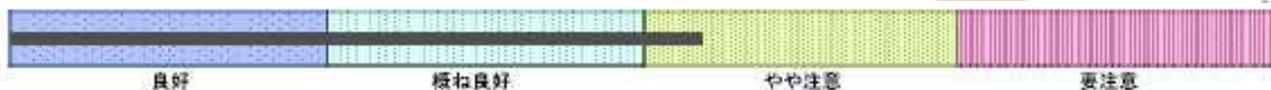
3 生活適応・・・点数（ 14 ）判定：C

「生活適応」は、職場や家庭における対人関係の中で感じる初期または現在のストレス状態の強さを表す値です。



職場や学校生活にストレスや困難なことが多いと心身に様々なトラブルが生じます。この点数が高い人はストレス解消したり、自己分析の技術を身に付けることが大

生活適応も判定Cで、「やや注意」になっている。ストレスを受けやすい性格だったんですね。これも青文字のアドバイスが役に立ちます！



この調査表は見本です



## 2. 疾患別傾向 判定：B

ストレスがどのような面にあられやすいかを、みてみましょう。

### 4 うつ傾向・・・点数（ 8 ）判定：B

「うつ傾向」は、気分の落ち込みや、やる気の起きない状態としてあらわれる傾向を表す値です。



この尺度の結果は、良好です



### 2ページ目には、 疾患別傾向

- 4.【うつ傾向】 気分の落ち込みや、やる気の起きない状態としてあらわれる傾向を調査します。
- 5.【神経症的傾向】 ささいなことに敏感な、対人緊張の強さ傾向を調査します。
- 6.【心身症的傾向】 ストレスが精神面でなく、身体の不調としてあらわれる傾向を調査します。
- 7.【アルコール依存度】 ストレス解消のためにアルコール量が増える傾向を調査します。

### 3ページ目には、 性格傾向

- 8.【感情喪失度】 喜怒哀楽の感情が抑制され、日常の感情が失われやすい性格傾向を調査します。
- 9.【過剰適応型性格】 周囲に自分を合わせすぎてしまう性格傾向を調査します。
- 10.【攻撃型性格】 物事に積極的で、速いテンポで仕事を進めようとする性格傾向を調査します。

### 4ページ目には、 その他の判定

- 11.【生活満足度】 現在の生活全体に対する満足度を調査します。
- 12.【総合ストレス度】 ストレスを幸福感によってどの程度相殺できているかを調査します。
- 13.【自己ストレス度】 性格や考え方でストレスを生じやすいところがあるかどうかを調査します。

以上の項目に、詳細に分析されます。

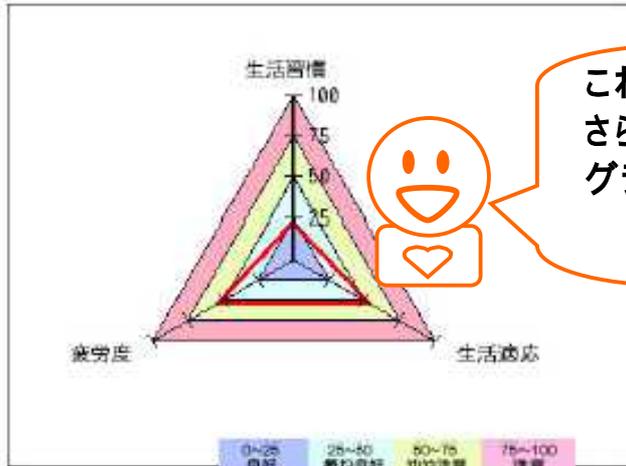


備考欄

# この調査表は見本です



5. 傾向別尺度関連所見

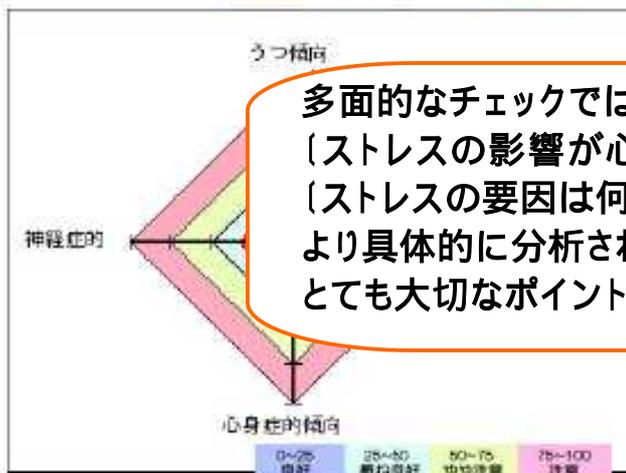


(1) 一般的なメンタルヘルス傾向



これは、5ページ目のサンプルです。  
さらに専門的な、多面的な関係分析結果が  
グラフや説明文と共に表示されます。

っています。出来るだけ早く生活環境を改善し、またストレス耐性を高めるため必要な知識を習得してください。



(2) ストレス関連疾病傾向



多面的なチェックでは、  
〔ストレスの影響が心や身体にどの程度あらわれるか〕  
〔ストレスの要因は何か〕といった、個人の状況が  
より具体的に分析され、アドバイスされます。  
とても大切なポイントになります。

々な反応  
しくない  
グラムは、  
った疾患傾



(3) 性格傾向

感情喪失度:B 過剰適応度:B 感情喪失度:B

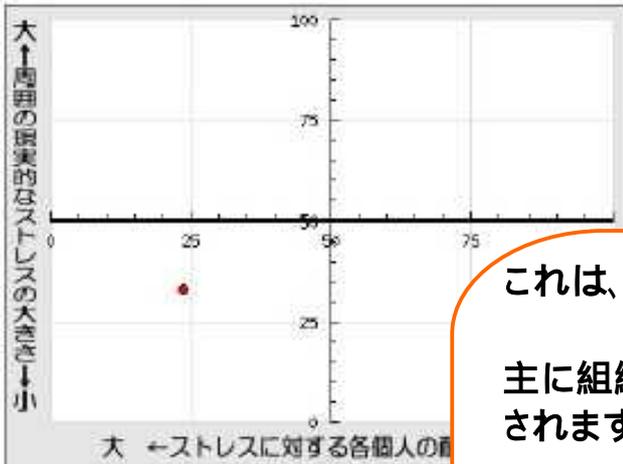


これは主に現在のストレスの要因が、過去からの個人の性格パターンによってどれくらい影響されているかを見る3軸ダイヤグラムです。これによりストレスを受けている人がどういふ点を中心に性格改善方法を行えば良いかが分かります。

この調査表は見本です



6. 組織活動状況所見



(4) 組織健康度



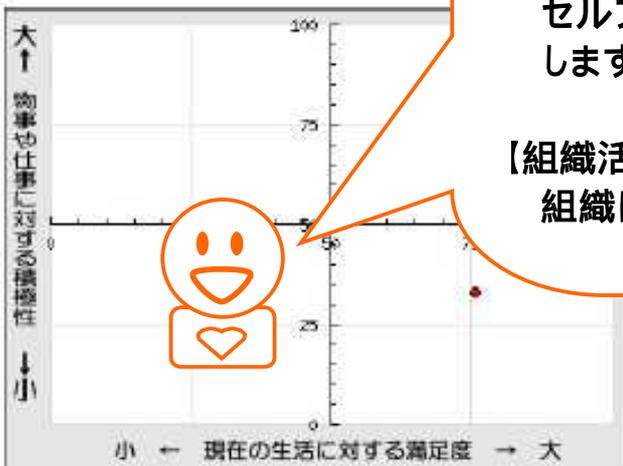
これはストレスの内因（自己ストレス度）と外因反応（総合ストレス度）の2要因の割合を検討するものです。セルフケアに重点をおくかラインのケアに重点をおくかの判断のための参考にします。

これは、6ページ目のサンプルです。

主に組織分析が目的ですが、個人においても表示されます。

【組織健康度】では、セルフケアが大切か、ラインケアが大切かを判断します。

【組織活性度】では、組織におけるワークライフバランスを分析します。



... 充実感を見出して積極的な生き方をされてください

備考欄

この調査表は見本です



7. 脳内アミン神経性向性

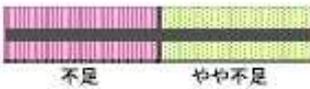
脳内アミンには主にセロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンなどの3つの神経伝達物質があり、それらの機能の組み合わせにより、情動や行動のパターンに様々な影響を与えています。

(6) ノルアドレナリン神経性向性について



ノルアドレナリン神経機能は、興奮や覚醒を促す作用があります。値が過剰になると、

ノルアドレナリン神経機能の状態は大変安定しています。

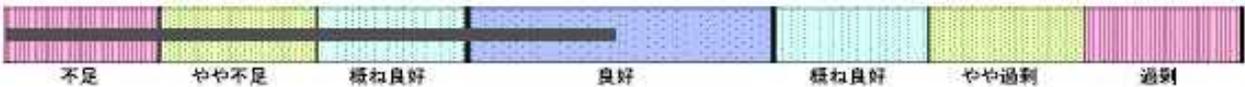


(7) ドーパミン神経性向性について



ドーパミン神経機能は、意欲や集中力を促す作用があります。過剰になると気分の高ぶりが生じ、

ドーパミン神経機能の状態は大変安定しています。

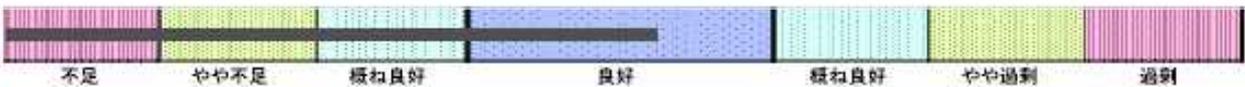


(8) セロトニン神経性向性について スコア(10)判定：A



セロトニン神経機能は精神を安定させる作用があります。不足すると焦燥・抑うつ状態になったりします。多すぎると過活動になったり軽躁状態になったりします。

セロトニン神経機能の状態は大変安定しています。



これは、7ページ目のサンプルです。

3つの脳内アミン  
(セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリン)の  
神経伝達機能は、私達の感情や行動パターン  
に影響します。  
このページでは、それらの脳内アミンの影響を  
どの程度受けているかを分析し、アドバイスを  
しています。

この調査表は見本です

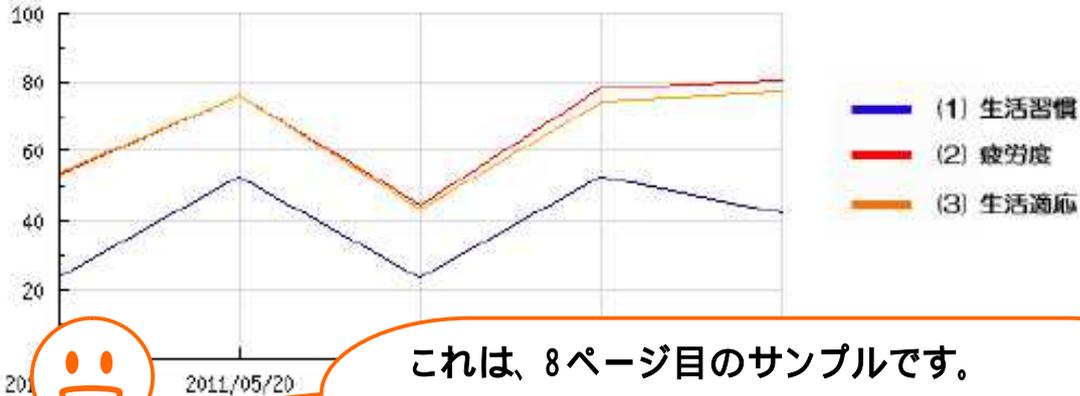
総合判定結果 C

C判定： 疲労度 生活適応



8. 尺度別経年状況

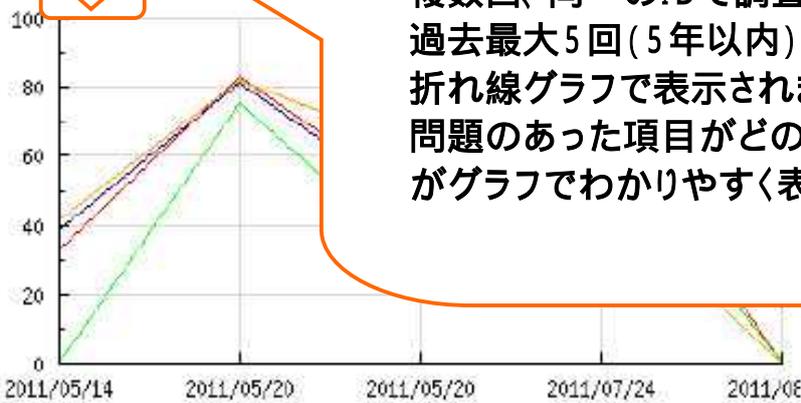
全般的なメンタルヘルス判定結果の経過状況



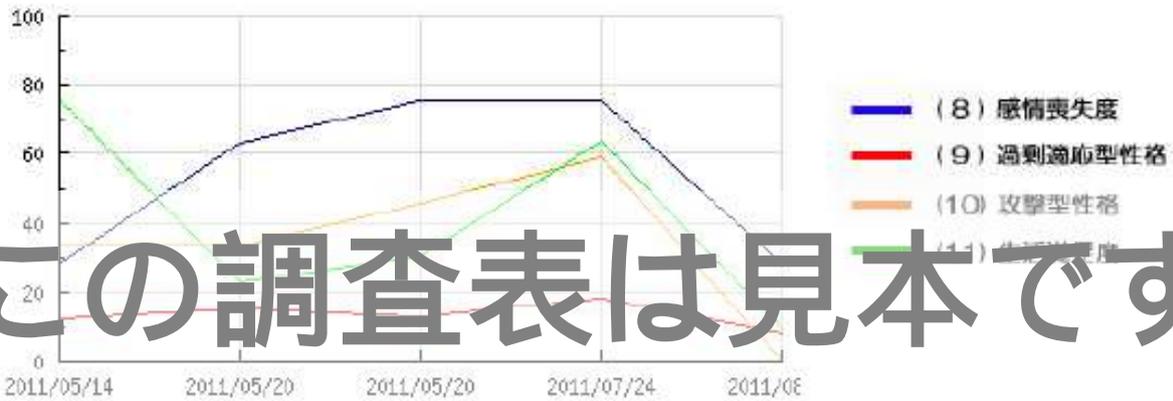
これは、8ページ目のサンプルです。

複数回、同一のIDで調査していただくと、過去最大5回(5年以内)までの調査結果が折れ線グラフで表示されます。問題のあった項目がどの程度改善しているかがグラフでわかりやすく表示されます。

疾患別判定結果



性格傾向判定結果の経過状況



この調査表は見本です

備考欄

Empty rectangular box for notes.

## 自律訓練療法 (AT : Autogenic Training) について

自律訓練療法とはドイツのシュルツ博士によって考案されたリラクゼーションの方法です。しかし、ヨガの屍(かばね)のポーズや日本の禅僧白隠和尚が開発した軟蘇の法などはこのリラクゼーションの技法の一つと言えます。

ストレスを感じると主に交感神経が緊張してきます。自律訓練法とはこれらの自律神経を調整し、リラックスした状態から常日頃行っている状態に戻すことにより、病気の発症を抑えたり、起る反応を抑えたり、治療には薬物療法の他に、法などがなかなか受けられない療法は必ずマスターしておきたい

基本公式(気持ちが落ち着いて)  
第1公式(両手両足が重たい)  
第2公式(両手両足が温かい)  
第3公式(心臓が静かに打つて)  
第4公式(呼吸が楽だ)  
第5公式(お腹があたたかい)  
第6公式(顔が涼しい)

しながら、この2段階まで行くと、もう急いで寝ると比較すれば、病気の治り方の完成度は高まり、その治療に向かう早さがグンと向上します。

カウンセリングの効果がない緊張の強い人を治療する場合は、下手に面接するよりはこの自律訓練療法をする方が、効果的な外来治療となる事が多いのです。緊張の強い人にカウンセリングを無理やり始めると、むしろ悪くなる人がいます。

こういった人はまずATの方から始めるのが効果的です。皆さんも自分でできる治療法の代表格であるこの自律訓練療法を行って下さい。禁忌(禁煙、禁酒、禁薬)に注意する必要がありますが、心身両面からの糖尿病や高血圧、心臓病、精神疾患などは注意が必要で、治療中は主治医に相談して下さい。

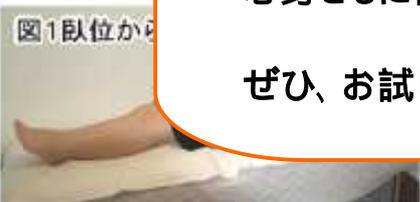
# この調査表は見本です

ここでは私が開発した自律訓練法の簡便法をご紹介します。これを毎日3回、最後は寝る前にして取り消しをせずそのまま寝て下さい。自律訓練に入る前は時計など身につけているものを外し、ネクタイなどはゆるめて下さい。

まずベッドに仰向けに寝るなり(図1)、イスに楽な姿勢で腰掛けます(図2)。時計や眼鏡などの身につけているものははずします。指先のベッドのシーツの感覚や足先の地面の感覚や、遠い所で聞こえる雑音などに少し注意を払いながら、基本公式の暗示「気持ちが落ち着いている」を心の中で15~20秒の間隔で2回唱えます。次にその15~20秒後に、第1段階目の暗示「気持ちが落ち着いていて両手両足が重たい」を同じように15~20秒の間隔で2回繰り返します。この時に足がだるく、重く下の方に沈み込んでいく感じがします。右手のみとか両足のみなど、工夫してみてください。

次に「両手両足が温かい」という暗示を唱えます。両手両足を温かく感じる感じがします。両手両足を温かく感じる感じがします。両手両足を温かく感じる感じがします。

「両手両足が温かい」という暗示を唱えます。両手両足を温かく感じる感じがします。両手両足を温かく感じる感じがします。両手両足を温かく感じる感じがします。



これは、9ページ目以降のサンプルです。

調査結果が思わしくない方には、改善のためのアドバイスの文章以外にも、改善の為の専門的な療法を紹介するページが追加されます。

個人毎にストレスの状況は異なりますので、こちらの9ページ目以降はページ数や内容が個人毎に異なります。

以上です。

自分を取りまくストレスの状態や自分の弱点を分析し、心身ともに健康な生活をおくりましょう！

ぜひ、お試しください！