

<ストレス強度チェックリスト>

ライフイベント	点数	ライフイベント	点数
・配偶者の死	100	・義理の関係同士のトラブル	29
・離婚	73	・大きな個人的達成	28
・別居	65	・配偶者の就職、失業	26
・勾留	63	・学業の開始、卒業	26
・近親者の死	63	・生活環境の変化	25
・ケガや病気	53	・習慣の変化	24
・結婚	50	・上司とのトラブル	23
・解雇	47	・就労時間の変化	20
・離婚調停	45	・住所変更	20
・退職	45	・転校	20
・家族の病気	44	・娯楽の変化	19
・妊娠	40	・教会活動の変化	19
・性的困難	39	・社会活動の変化	18
・家族の増加	39	・小口の借金	17
・仕事上の変化	39	・睡眠習慣の変化	16
・経済上の変化	38	・家族の集まりの変化	15
・配偶者とケンカの増加	35	・食習慣の変化	15
・大口の借金	31	・休暇	13
・経済的破綻	30	・クリスマス	12
・職責上の変化	29	・法律違反	11
・子供の独立	29	合計	



スコア採点評価

200~299点：ストレスが多く要注意

300点以上：病気を引き起こすほど強いストレスの可能性がある