

ストレス感じていませんか？



作成：海匠地域・職域連携推進協議会 作業部会

No.	類型	設問	回答	
1	職場環境	今の仕事について、辞めたいと思うことがありますか。	はい	いいえ
2		残業時間が月に45時間を超えることがありますか。	はい	いいえ
3		セクハラやパワハラの被害を受けることがありますか。	はい	いいえ
4	飲酒問題	酒が切れた時に、汗が出たり、手が震えたり、いろいろや不眠など苦しいことがありますか。	はい	いいえ
5		お酒を飲む日は、清酒に換算し、1日当たり2合以上を飲みますか。 (2合＝①日本酒15%1合180ml×2 ②缶ビール5%500ml×2、 ③缶チューハイ7%350ml×2、 ④ウイスキー7%ダブル60ml×2 ⑤焼酎35度1合180ml×0.8 ⑥ワイン12%1杯120ml×2)	はい	いいえ
6		誰か他の人に自分の飲酒について批判され、うるさいなと感じたことがありますか。	はい	いいえ
7	うつ状態	だるくて、意欲がわからないことはありますか。	はい	いいえ
8		最近、死にたいと思ったことはありますか。	はい	いいえ
9		2週間以上、次のいずれかの症状があつて、生活に支障が出ていますか。 ①食欲がない、②疲れている、③眠れない。	はい	いいえ
10	発達・認識のバランス	他の人が気がつかないような小さい物音に気がついて、辛くなることがありますか。	はい	いいえ
11		他人の考え(意図)を理解することは苦手ですか。	はい	いいえ
12		周りの人が自分の悪口を言ったり、嫌がらせをされると感じますか。	はい	いいえ
13	生活環境	生活費や借金など経済面で、悩みやストレスを感じるがありますか。	はい	いいえ
14		不満や悩みや辛い気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人は、いると思いますか。 ※「はい」「いいえ」はこの項目のみ反転	はい	いいえ
15		家族や知人との離別や死別等の出来事や自身の身体的・精神的な病気等により、かなり辛いと感じていますか。	はい	いいえ

このチェックは、ご自身の状態について知るきっかけとして使ってみてください。
 その中で、「はい」の項目が多かったり、強く当てはまる場合には、身近な人や相談機関に相談してみ
 てはどうでしょうか。
 とくに、色付の設問(2、3、4、8、9、10、12、15)の項目に当てはまる場合は、
 お早めのご相談をお勧めします。

相談先は裏面を参照してください

相談先の紹介



表のチェック該当項目を参考に相談先を選択してみてください

該当番号	相談先	連絡先	住所
1～15	海匠ネットワーク	0479-60-2578	旭市口の 838
4～15	銚子市 健康づくり課	0479-24-8070	銚子市若宮町 4-8
4～15	(移転前) 旭市 健康管理課	0479-63-8766	旭市二の 2787
	(移転後) 旭市 健康づくり課		旭市二の 2132
4～15	匝瑳市 福祉課	0479-73-0096	匝瑳市八日市場ハ 2408-1
2, 3	銚子労働基準監督署	0479-22-8100	銚子市中央町 8-16
2	銚子海匠地域産業保健センター	0479-22-5603	銚子市清水町 3177-1
1	銚子公共職業安定所	0479-22-7406	銚子市中央町 8-16
13	ちょうしサポートセンター	0479-24-0880	銚子市双葉町 2-29
13	旭市社会福祉協議会	0479-57-5577	旭市横根 3520
13	匝瑳市社会福祉協議会	0479-67-5200	匝瑳市今泉 6491-1
4～12, 15	銚子こころクリニック	0479-22-7300	銚子市西芝町 13-7
9, 15	あさひメンタルクリニック	0479-60-5600	旭市イの 3583
4～12, 15	ここからクリニック	0479-85-5101	旭市イの 1638-4
4～12, 15	協和医院	0479-30-4855	銚子市唐子町 8-33
4～12, 15	総合病院国保旭中央病院	0479-63-8111	旭市イの 1326
4～12, 15	海上寮療養所	0479-60-0601	旭市野中 4017
4～12, 15	京友会病院	0479-62-0421	旭市仁玉 2099
4～12, 15	藤田病院	0479-72-0308	匝瑳市八日市場ホ 3292
7～12, 14, 15	銚子こころの相談室	0479-24-1271	銚子市笠上町 6038-5
4～12, 14, 15	海匠保健所 海匠健康福祉センター	0479-22-0206	銚子市清川町 1-6-12
	八日市場地域保健センター	0479-72-1281	匝瑳市八日市場イ 2119-1

※網掛けとなっている医療機関等については費用が発生しますのであらかじめ、電話等により確認をしてください。