

学生相談室だより No.36

東京富士大学／東京富士大学大学院
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

ストレスと上手につき合おう！

－その2 あなたのストレス度をチェックしてみましょう－

ストレスは、私たちが生きる上で避けて通ることができないものです。避けられないのであれば、ストレスを知って、何とか上手につき合っていきたいものです。前回のNo.35では、「その1 ストレスはパフォーマンスを高める？」のタイトルで、ストレスのレベルとパフォーマンスとの関連性について話しました。それによると、「やる気」を起こさせるためには、ある程度のストレスはむしろ必要との見解でした。今回は、自分のストレスの程度をチェックしてみましょう。

SRS-18*

以下にあげる項目は、あなたのこころ、3日の気持ちや行動にどのくらい当てはまりますか。最も当てはまる数字を1つだけ○で囲んで下さい。

	全く ちが う	少 し 当 て は ま る	大 体 当 て は ま る	そ の 通 り だ
1. 怒りっぽくなる	0	1	2	3
2. 悲しい気分だ	0	1	2	3
3. 何となく心配だ	0	1	2	3
4. 怒りを感じる	0	1	2	3
5. 泣きたい気持ちだ	0	1	2	3
6. 感情を抑えられない	0	1	2	3
7. くやしい思いがする	0	1	2	3
8. 不愉快だ	0	1	2	3
9. 気持ちが沈んでいる	0	1	2	3
10. いらいらする	0	1	2	3
11. いろいろなことに自信がない	0	1	2	3
12. 何もかもいやだと思ふ	0	1	2	3
13. よくないことを考える	0	1	2	3
14. 話や行動がまとまらない	0	1	2	3
15. なぐさめて欲しい	0	1	2	3
16. 根気がない	0	1	2	3
17. ひとりでいたい気分だ	0	1	2	3
18. 何かに集中できない	0	1	2	3

合計得点

検査の結果の見方

あなたの合計得点は何点でしたか？「ストレス反応の程度(大学生の基準)」を参考に、自分のストレスの程度を確認して下さい。

※本来、SRS-18は「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」の3点とそれらの合計得点からストレスの程度を測定しますが、ここでは合計得点のみ紹介しています。「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」の3点についても知りたい方は、学生相談室(詳しくは裏面)まで来て下さい。

今回は、「ストレス・マネジメント(仮題)」についてお話します。

SRS-18*

SRS-18は、心理的ストレス反応測定尺度(Stress Response Scale-18)の略記です。心理的ストレス反応とは、日常的に体験する様々なストレスラーによって引き起こされる、憂うつ・不安や怒り(情動的反応)、無気力や集中困難(認知的反応)、仕事の能率の低下(行動的反応)などのことです。SRS-18はこれらのストレス反応を短時間で測定する心理テストです(鈴木・嶋田・坂野・福井・長谷川, 2007)。

SRS-18は「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」の3因子からなり、各6項目から構成されています。α係数、折半法、再検査法で十分な信頼性が、また、弁別的妥当性の検討もされています。ここでは、18項目の合計得点(大学生の基準)を示します。

ストレス反応の程度(大学生の基準)

合計得点	男性	~7	8~19	20~31	32~
	女性	~10	11~21	22~32	33~
ストレス反応の程度		弱い	普通	やや高い	高い

引用文献：鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二・福井至・長谷川誠「SRS-18(Stress Response Scale-18)使用の手引き」(2007)、こころネット。

