

## ライフイベント(人生の出来事)質問表

チェック	出来事	点数
配偶者の死		100
離婚		73
別居（単身赴任）		65
刑務所などへの収容、服役		63
親密な家族の死		63
けがや病気		53
結婚		50
失業		47
婚姻関係の調停		45
退職・引退		45
家族の健康上の変化		44
妊娠		40
性生活の困難		39
新しい家族の加入		39
勤め先の大きな変化(倒産・合併)		39
家計状態の変化		38
親密な友人の死		37
転職や異動		36
配偶者とのトラブル		35
借金（100万以上）		31
借金やローンとのトラブル		30
仕事の地位（責任）の変化		29
子供の家庭離れ(結婚、入寮など)		29
親族とのトラブル		29
特別な成功		28
妻（夫）が働き始めるか辞める		26
本人の進学または卒業		26
生活条件の変化(新築、環境悪化)		25
個人的習慣の変更（交際など）		24
上司とのトラブル		23
労働時間や労働条件の変化		20
転居		20
学校生活の変化		20
レクリエーションの変化		19
宗教活動の変化		19
社会活動の変化		18
借金（100万円以下）		17
睡眠習慣の変化		16
家族が団欒する回数の変化		15
食習慣の変化		15
長期休暇		13
クリスマス		12
ちょっとした法律違反		11
合計得点		

300点を超える状態なら、今まで、300点を超えたからとする  
ストレスマニア一覧表

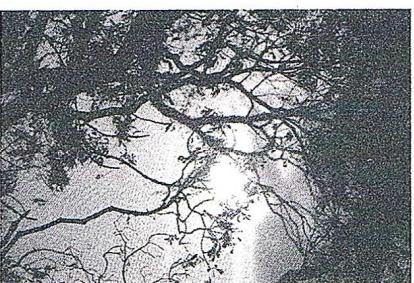
ストレスは、不幸なことばかりではありません。上の方で述べたように、ストレスが重なっても大丈夫です。ストレスでも起ることに注意してくればいいのです。

人がその後2年間に病気にならぬ確率は、  
合計が、150点～199点で  
9点となります。  
51%，300点を超えると79%の  
人は37%，200点～299点では  
51%，300点を超えると79%の  
人がその後2年間に病気にならぬ確率は、

表は、ストレスの要因になりうるライフィアヘルニアとその際のストレス値です。配偶者の死を100点、結婚を50点とした時、それぞれの項目が何点くらいのストレスに相当するかを評価し「これらの負荷」を数値化したもののです。この1年の出来事を振り返りながら、該当する出来事にチェック( )し印(印)を入れて合計点数を記入してみてくれださい。例えば、この1年間に結婚して子どもが生まれたとしてたら、結婚の50点と妊娠の40点、家族数の増加39点を合計して12点になります。

が「バランス」を訴える言葉ですが、女性以上に難しいことかもせません。女性は、「組織の中で働くこと」で男性と同じようなストレス要因にさらされただけではなく、「女性であること」によって男性以上に多くのストレステロイドを分泌する要因となりますが、働く女性のストレス要因は、心身の健康に影響を及ぼします。

「ワーカライフルバランス」という言葉が、国家や企業、國民が取り組むべき重要な方向性として聞かれるようになります。本来、男女両者に向けて「仕事と生活の



# 七、八、九、十、十一講座

## ② リバーバルアートの評価

カウンセリングルーム  
BigSmile 代表・  
産業カウンセラー

大槻久美子

### ステップ4: 要因を数値化

九鼎十八鑄