

熊本大学学生疲労蓄積度チェックリスト

このチェックリストは、学生生活・勉強による疲労蓄積を自覚症状から判定するものです。最近1か月の自覚症状について、各質問に対し、最も当てはまる答えを別に配布したマークシートの該当欄にマークしてください。アンケート調査の目的および方法等については保健センターホームページに公開していますので是非ご参照ください。

記入したマークシートは、健診当日に持参し、健診場所に備え付けの回収箱に提出してください。

設 問	回答選択欄（回答は別配布のマークシートに記入）		
1. イライラすることがありますか	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
2. 不安になることがありますか	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
3. 落ち着かないことがありますか	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
4. ゆうつになることがありますか	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
5. よく眠れないことがありますか	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
6. 体の調子が悪いことがありますか	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
7. 物事に集中できなくなることがあります か	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
8. することに間違いが多くなりましたか	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
9. 勉強中、強い眠気におそわれることが ありますか	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
10. やる気がでないときがありますか	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
11. へとへとなることがある（運動後 を除く）	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを 感じることもある	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
13. 以前と比べて疲れやすいと感じる	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
14. 世の中から消えてしまいたいと思 いますか	①ほとんどない	②時々ある	③よくある
15. 臨床心理士・精神科医への面会を希望 しますか	①希望しない	②わからない	③希望する

過去1ヵ月間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

	回答選択欄（回答は別配布のマークシートに記入）				
1. 神経過敏に感じましたか	①全くない	②少しだけ	③ときどき	④たいてい	⑤いつも
2. 絶望的だと感じましたか	①全くない	②少しだけ	③ときどき	④たいてい	⑤いつも
3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか	①全くない	②少しだけ	③ときどき	④たいてい	⑤いつも
4. 気分が沈み込んで、何が起ころとも気が晴れないように感じましたか	①全くない	②少しだけ	③ときどき	④たいてい	⑤いつも
5. 何をするのも骨折りだと感じましたか	①全くない	②少しだけ	③ときどき	④たいてい	⑤いつも
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか	①全くない	②少しだけ	③ときどき	④たいてい	⑤いつも

大災害後は生活の変化が大きく、色々な負担（ストレス）を感じるものが長く続くものです。

過去1ヵ月間に今からお聞きするようなことがありましたか？

	回答選択欄（回答は別配布のマークシートに記入）	
1. 食欲はどうですか。普段と比べて減ったり、増えたりしていますか。	①はい	②いいえ
2. いつも疲れやすく、体がだるいですか。	①はい	②いいえ
3. 睡眠はどうですか。寝付けなかったり、途中で目が覚めることが多いですか。	①はい	②いいえ
4. 災害に関する不快な夢を、見ることがありますか。	①はい	②いいえ
5. 憂うつで気分が沈みがちですか。	①はい	②いいえ
6. イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。	①はい	②いいえ
7. ささいな音や揺れに、過敏に反応してしまうことがありますか。	①はい	②いいえ
8. 災害を思い出させるような場所や、人、話題などを避けてしまうことがありますか。	①はい	②いいえ
9. 思い出したくないのに災害のことを思い出すことはありますか。	①はい	②いいえ
10. 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっていますか。	①はい	②いいえ
11. 何かのきっかけで、災害を思い出して気持ちが動揺することはありますか。	①はい	②いいえ
12. 災害についてはもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか。	①はい	②いいえ

