

ストレス状態（脳疲労状態）に関する質問

普段の調子の良いときのご自身の状態と比較して、この1週間の状態についてお答えください。		全く当てはまらない	やや当てはまる	当てはまる	非常によく当てはまる
1	複数の作業を並行して行うことが難しくなった	0	1	2	3
2	作業効率が悪くなった	0	1	2	3
3	仕事や家事に集中しにくくなった	0	1	2	3
4	業務内容や仕事量に変化がないにも関わらず、仕事が残るようになった	0	1	2	3
5	会話が頭に入らなくなった	0	1	2	3
6	物音や目の前の物に気づくのが遅れることが増えた	0	1	2	3
7	休日はぐったりしていることが増えた	0	1	2	3
8	帰宅するとぐったりするようになった	0	1	2	3
9	朝起きた時に疲労がとれなくなった	0	1	2	3
10	人と会うのが億劫になった	0	1	2	3
11	身だしなみを整えるのが面倒になった	0	1	2	3
12	食事を楽しめなくなった	0	1	2	3
13	夜中に目が覚めることが増えた	0	1	2	3
14	朝早く目が覚めることが増えた	0	1	2	3
15	睡眠時間が短くなった	0	1	2	3
16	寝つきが悪くなった	0	1	2	3
17	ちょっとしたことで口調がきつくなるようになった	0	1	2	3
18	イライラすることが増えた	0	1	2	3
19	周囲の人に嫌われているのではないかと考えることが増えた	0	1	2	3
20	自分が悪いのではないかと考えることが増えた	0	1	2	3

脳疲労尺度

(足立浩祥 他 (2019) 「高ストレス状態の測定ツールとしての認知機能アセスメント尺度の開発」

平井啓 他, 労災疾病臨床研究事業費補助金「治療と職業生活の両立におけるストレスマネジメントに関する研究」報告書)

(足立浩祥他 投稿中)