

支援者のストレスチェックリスト

- 「大丈夫か」と聞かれると、どうも腹がたつ
- 興奮してしゃべり続けたり、せかせか動いたりしてしまう
- ついイライラして、攻撃的になってしまう
- 必死でやっているのに、成果が上がらない気がする
- これでよかったのかと始終落ち込んでいる
- 何が最優先かを判断することができない
- 周囲の手助けを受け入れられない
- 無口になってふさぎ込んでいたり、ボーッとしたりしてしまう
- 仕事への意欲がわからない
- 目の前のことに集中できない
- 物忘れがひどい
- 体調が悪く、疲れがとれない
- 眠れない
- 飲酒量が増加している