

## 20. ストレス

### (1) GHQ

以下 12 の質問項目から、ここ 1 カ月の精神的ストレス度を示す。質問はすべてここ 1 カ月のことで答えていただく。

①	何かする時、いつもより集中できましたか？
②	心配事があって、よく眠れないことがありましたか？
③	いつもより自分のしていることに生きがいを感じることはありませんでしたか？
④	いつもより容易に物事を決めることができましたか？
⑤	いつもよりストレスを感じることはありませんでしたか？
⑥	問題を解決することができなくて、困ったことはありませんでしたか？
⑦	いつもより日常生活を楽しく送ることができましたか？
⑧	いつもより問題があったときに積極的に解決しようとすることができましたか？
⑨	いつもより気が重くて、憂鬱になることはありませんでしたか？
⑩	自信を失ったことはありませんでしたか？
⑪	自分はあまり役に立たない人間だと考えたことはありませんでしたか？
⑫	一般的に見て、幸せといつもより感じたことはありませんでしたか？

基準は以下のとおり（合計点数）

0～2 点	精神面において安定しています
3～5 点	精神面においてストレスが多いようです
6～12 点	精神面においてかなりのストレスの徴候がみられます

<GHQ 点数合計結果>

#### ① 1 日人間ドック

<男性>

GHQ 点数	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～	合計 (人)	比率 (%)
0～2 点	17	627	1495	1931	1310	355	32	5767	64.2
3～5 点	6	298	634	602	194	51	11	1796	20.0
6～12 点	8	244	558	474	106	21	3	1414	15.8
受診者数 (人)	31	1169	2687	3007	1610	427	46	8977	100.0

<女性>

GHQ 点数	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～	合計 (人)	比率 (%)
0～2 点	19	554	1288	1387	901	277	25	4451	56.3
3～5 点	21	281	627	607	250	56	4	1846	23.3
6～12 点	13	280	584	558	149	24	2	1610	20.4
受診者数 (人)	53	1115	2499	2552	1300	357	31	7907	100.0

② 2日人間ドック

<男性>

GHQ 点数	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～	合計 (人)	比率 (%)
0～2 点	2	110	245	522	491	307	64	1741	68.1
3～5 点	3	52	135	170	76	42	11	489	19.1
6～12 点	1	49	106	112	43	15	2	328	12.8
受診者数 (人)	6	211	486	804	610	364	77	2558	100.0

<女性>

GHQ 点数	～29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80～	合計 (人)	比率 (%)
0～2 点	0	18	66	151	249	165	28	677	61.9
3～5 点	0	16	35	85	65	29	5	235	21.5
6～12 点	1	11	39	66	40	22	2	181	16.6
受診者数 (人)	1	45	140	302	354	216	35	1093	100.0