

第43号

SOS ニュース

< 職場・家庭のトラブルとメンタルヘルス >

『ストレスマグニチュード』

□ 最近ストレスマグニチュードという言葉がメンタルヘルスの講習会等で耳にします。所謂ストレスチェックの一つなのですが、配偶者の死も結婚も同じようにストレス指数にカウントして、過去6ヶ月の間に起きた出来事の累計点数がどれくらいかでメンタルヘルス不全になる確率を見るものです。下記43項目の右にある点数が200点以上であれば6ヶ月以内に体調を崩す可能性が50%、300点以上であれば、その時点から6ヶ月以内にうつ病などのメンタルヘルス不全に陥る確率が80%以上という事です。要はストレスマグニチュードは、過大なストレスを受けた時はその軽減に注意を払うという事のようにです。

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1 配偶者の死-100 | 23 子供との別居(子供の結婚・大学への入学など)-29 |
| 2 失業・雇用-73 | 24 職場での責任の変化(昇進・降格・異動など)-29 |
| 3 配偶者との別居・離婚-65 | 25 個人的な輝かしい成功-28 |
| 4 親族(ペット)の死-63 | 26 入学・卒業・退学-26 |
| 5 刑務所やその他の施設(閉鎖病棟など)への拘留-63 | 27 配偶者の就職や退職-26 |
| 6 自分の怪我や病気-53 | 28 生活状況の変化(家の新築・近隣の状況の悪化等)-25 |
| 7 結婚-50 | 29 個人的習慣の変化-24 |
| 8 解雇される-47 | 30 上司とのトラブル-23 |
| 9 配偶者との和解 45 | 31 勤務条件や勤務時間の変化-20 |
| 10 退職 45 | 32 引越し-20 |
| 11 家族の健康上または行動上の変化-44 | 33 転校-20 |
| 12 妊娠 40 | 34 宗教活動の変化-19 |
| 13 家族数の変化(誕生・親との同居など)-39 | 35 気晴らし・休養の取り方や頻度の変化-19 |
| 14 性的な問題 39 | 36 社会的活動の変化-18 |
| 15 新しい仕事への再適応(会社の合併・組織編制など)-39 | 37 100万円以下の借金-17 |
| 16 経済状態の変化-38 | 38 睡眠習慣の変化-16 |
| 17 親友の死-37 | 39 食習慣の変化-15 |
| 18 転職-36 | 40 家族団らんの変化(家族の人数の変化など)-15 |
| 19 夫婦喧嘩の頻度の増加-35 | 41 (休暇)3連休以上の連休-13 |
| 20 100万円以上の借金-31 | 42 クリスマス・盆・正月-12 |
| 21 抵当またはローンの失効-30 | 43 軽い違反行為(交通違反など)-11 |
| 22 親戚とのトラブル-29 | ※ 参考: 心理学者・ホームズ&ラーより |