

## ホームズ ストレスチェック表

生活上の変化	ストレス点数
配偶者の死亡	100
離婚	73
別居	65
親密な家族の死亡、留置所拘留	63
自分の病気、外傷	53
結婚	50
失業	47
夫婦の和解、退職	45
家族の病気	44
妊娠	40
家族が増える、再就職、性の問題	39
経済状態の変化	38
親友の死亡	37
職場の配置換え	36
配偶者との口論	35
一万ドル(百万円)以上の借金か担保	31
子供の独立、親類とのトラブル、仕事の責任変化	29
妻が仕事を始める(辞める)、学校が始まる	26
習慣を改める	24
上司とのトラブル	23
住居変更、転校、仕事の条件が変わる	20
レクリエーション、宗教活動の変化	19
社会活動の変化	18
一万ドル(百万円)以下の借金か担保	17
睡眠習慣の変化	16
家族団らんの回数変化、食習慣の変化	15
休暇	13
クリスマス	12
規則違反	11