

日常生活におけるストレス評価表

(1960年代のアメリカでの調査より)

点数

1	配偶者の死	100
2	離婚	73
3	夫婦の別居	65
4	刑務所へ拘留	63
5	近親者の死	63
6	怪我や病気	53
7	結婚	50
8	解雇	47
9	夫婦の和解	45
10	退職	45
11	家族の病気や怪我	44
12	妊娠	40
13	性の悩み	39
14	家族が増える	39
15	仕事の変化への調整	39
16	経済状態の変化	38
17	親友の死	37
18	転職や異動	36
19	夫婦げんか	35
20	1万ドル以上の借金	31
21	担保や貸付金の損失	30
22	仕事上の責任の変化	29
23	子供が家から去る	29
24	親戚とのトラブル	29
25	優れた業績を収める	28
26	配偶者の就職や転職	26
27	修学や卒業	26
28	生活状況の変化	25
29	生活習慣の変更	24
30	上司とのトラブル	23
31	勤務時間や条件の変化	20
32	転居	20
33	転校	20
34	レクリエーションの変化	19
35	宗教活動の変化	19
36	社会活動の変化	18
37	1万ドル以下の借金	17
38	睡眠習慣の変化	16
39	家族団欒の変化	15
40	食習慣の変化	15
41	休暇	13
42	クリスマス	12
43	ちょっとした法律違反	11