

## 「ライフイベントのストレス」をチェック

100	配偶者の死	29	子どもの独立
73	離婚	29	親戚とトラブル
65	別居	28	個人的成功
63	懲役	26	妻の就職・退職
63	近親者の死	26	入学・卒業
53	けがや病気	25	生活リズム変化
50	結婚	24	習慣の変更
47	失業	23	上司とトラブル
45	離婚調停	20	労働環境変化
44	家族の病気けが	20	転居
40	妊娠	20	転校
39	性的困難	19	趣味の変化
39	家族の増加	19	宗教の変化
39	新しい仕事	18	社会活動変化
38	家計の悪化	17	百万以下借金
37	友人の死	16	睡眠リズム変化
36	転職	15	同居人の変化
35	夫婦喧嘩の増加	15	食習慣の変化
31	百万以上借金	13	長期休暇
30	預金等の消滅	12	クリスマス
29	仕事の責任変化	11	軽微な法律違反

出典:「ホームズとレイ 1967」より(一部改変)

1年の間に経験したライフイベントの点数の合計が150点以下なら30%、150点から300点なら50%、300点以上なら80%の人は次の年に心身の不調に陥る可能性があります

### 【合計値でみる翌年の不調の可能性】

- 150以下 → 30%
- 150～300 → 50%
- 300以上 → 80%