

あなたの“こころ”お元気ですか？

ストレスや悩みは誰にでもあり、避けられないものです。しかし、ストレスと上手に付き合うことで、こころの健康は保つことができます。

***あなたのストレス状態をチェックしましょう！**



最近1か月のうちに当てはまるものにチェックしてみてください。

- 1 家庭内でいろいろ問題があった。
- 2 仕事において、多くの変化があった。
- 3 前日の疲れがとれず、朝方から体がだるい。
- 4 頭がすっきりしなく、頭重感がある。
- 5 肩こりや背中、腰が痛くなることがある。
- 6 食欲がなくなり、しだいに体重が減ってきた。
- 7 腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す。
- 8 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある。
- 9 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる。
- 10 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい。
- 11 よくかぜをひくが、治りにくくて長引く。
- 12 日ごろから楽しみにしている趣味などが無い。
- 13 いつも実践している運動などが無い。
- 14 気分が沈みがちで、憂うつである。
- 15 些細なことに腹が立ち、イライラする。
- 16 仕事をやる気がなくなり、疲れやすい。
- 17 人に会うのがおっくうで、なんでも面倒くさい。
- 18 寝つきが悪く、夢を見ることが多い。
- 19 朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い。
- 20 医者診察を受けたら気のせいだといわれた。



判定（チェックの数）

- 5個以下・・・良好
- 6～10個・・・まずまず
- 11～15個・・・要注意
- 16個以上・・・要医療（一度受診を）

