

# さあ、あなたのこころの健康を確認しましょう!

今のストレス度をチェック☑してみましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 何となく頭がすっきりしないなあ…         | <input type="checkbox"/> 手のひらやわきの下が汗でびしょり…          |
| <input type="checkbox"/> あんなに甘いものが好きだったのに、食べられない… | <input type="checkbox"/> あんまり人にも会わないで、一人でこもることが増えた… |
| <input type="checkbox"/> なかなか眠れない日が続いているなあ…       | <input type="checkbox"/> 仕事や家事が手につかない               |
| <input type="checkbox"/> 急に息苦しくなっちゃった…            | <input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛がひどくなっちゃった…          |
| <input type="checkbox"/> 何だかイライラしてむかつくぞ…          | <input type="checkbox"/> 今日、立ちくらみしちゃった…             |

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ぼーっとしていることが多いかも…          | <input type="checkbox"/> 気がついたらいつも何か食べている    |
| <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする…前はこんなことなかったのに… | <input type="checkbox"/> 最近人と話すのがおっくうだ…      |
| <input type="checkbox"/> 急にクラクラっとして動けなくなった…        | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすくなったかも…      |
| <input type="checkbox"/> 朝起きても前の日の疲れが残っているよう…      | <input type="checkbox"/> 朝起きられなくて、遅刻や欠勤が増えた… |
| <input type="checkbox"/> 意味もなく不安だ…                 | <input type="checkbox"/> 酒の量が増えて、酒癖が悪くなった…   |

## チェックの数を教えてみよう

合計

個

チェックのページで確認してね

# あなたのチェック数は、いくつ? そして、今のストレス度はどの段階?

0~5個

## ま、問題ないのかな?

あなたのストレス度は正常範囲で問題ないようです。今までどおりの生活を続け、時々ストレス度をチェックして、数が増えていたら早めに対処してくださいね。



6~10個

## ちょっと休んだほうがいいのかも

ストレス度がちょっと高いようです。たまには仕事や家事を休んでのんびりしてくださいね。好きなことに没頭するのもよいでしょう。すぐには休めない人は、これ以上仕事を増やさず、少しずつ減らしてみましょう。



11~15個

## 早めに誰かに相談を!

ストレス度がかなり高く、色々なストレス症状が出てきているようです。出来るだけ早めに長めの休養をとってください。

また、一人で抱え込まず、家族や友人、あるいは相談窓口にご相談することが大切です。



16~20個

## あなたには休養が必要です

心身ともに相当疲れているようです。いずれかの相談窓口にご相談するか、受診するのも良いでしょう。

一人で行きにくい場合は、家族や友人が付き添うのが良いでしょう。



## もしも、こんな症状があったら要注意!!

- 寝付きが悪くて、朝早く目が覚める
- 心配事が頭から離れず、考え方が堂々めぐりする
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 食欲がない
- 夕方より朝方のほうが、気分や体調が悪い

2週間以上続いたら  
こころの相談ができる医師や  
専門機関に相談して  
みましょう