

ストレスをチェックしてみよう

日常生活の様子



あてはまる部分に○をつけてみましょう。

- ・ 睡眠時間はどれくらいですか () 時間
- ・ 良好な睡眠・熟睡感はありますか ・ある ・あまりない ・ない
- ・ 自由に使える時間はありますか ・ある ・あまりない ・ない
- ・ 健康状態はどうですか ・健康 ・まあ健康 ・やや不健康
- ・ 食事は規則的ですか ・規則的 ・時々不規則 ・不規則

ストレスの原因



最近1ヶ月の様子を0～10まで点をつけて結んでみよう



セルフチェックからわかること

ときには立ち止まって、忙しい日常生活を振り返ってみましょう



睡眠

は足りていますか。

人それぞれに適した睡眠時間があり、よく言われている8時間にこだわる必要はありません。

昼間、眠気がなく気力の充実した状態で仕事をこなせる時の睡眠時間があなたに合った睡眠時間といえます。

自分

だけの自由な時間を大切にしましょう。たとえ短い時間でも、自分のライフスタイルに合わせて、心身を切り換える時間や機会を作り出し、生活にメリハリをつけましょう。



食事

は暮らしの中でなくてはならないものです。食事のあり方が心に与える影響も大きなものがあります。

家族や友人と一緒に楽しく食卓を囲んで食事を知ること大切です。



それぞれの項目の点数はどうでしたか。

たとえば、点数の高い項目が多くても、まわりのサポートが十分あったり、対処法をいくつももって柔軟に対応できる、自分なりのストレス発散法がいろいろある場合にはストレスと上手につきあっていくことができるでしょう。

ときには「ヘルプ」といってみよう

点数が高い項目が多く、ストレスを発散する機会が少ない人は・・・

「ヘルプ」と言えるのもひとつの能力です。

サポートとは、直接的に自分を助けてくれることだけでなく、あなたが乗り越えたい困難に直面したとき、励ましてくれたり褒めてくれたりすることも指します。援助を求めること、サポートを受けること、ともにあなたの心身を支え、一人でやりきれないことを実現へと導く大いなる力を持っています。

相談窓口としてご利用ください

市民健康館 さら・さくら

精神科医のこころの悩み相談

実施日はさら・さくらにお問い合わせください

電話 0568-63-3800

午前8時30分から午後5時15分(土日祝年末年始は除く)