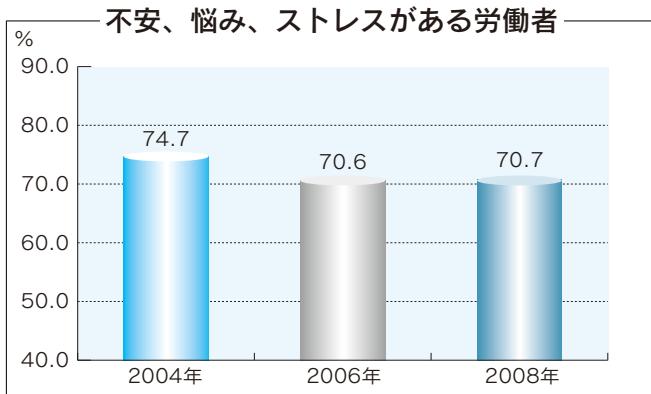
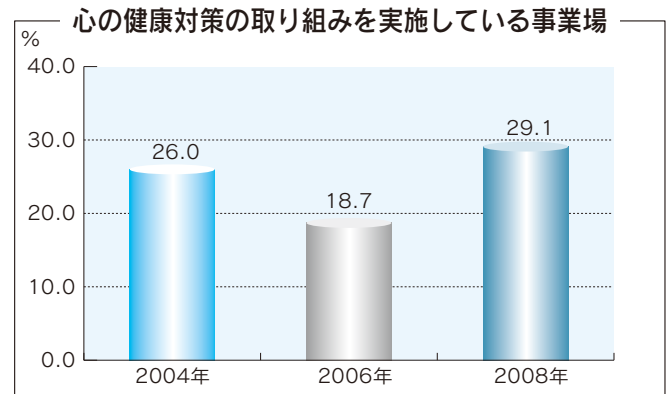


あなたのこころは疲れていませんか？

現代人にとって、メンタルヘルスは大変重要な課題となっています。そんな私たちにとって切っても切れないもの…それがストレスです。適度な緊張感が保たれる程度なら活力の源となる場合もありますが、度を過ぎればやはりメンタル面においては大きな負担となるものです。心身のバランスがとれた快適な毎日を送るためにも解消し、どう発散するかヒントを見つけましょう。メンタルチェックをすれば、あなたの知らない部分のストレスも分かるかも知れませんよ！



出所：群馬労働局



出所：群馬労働局

❖ 質問に対して、「はい」ならチェックをしてください ❖

行 動 編	
①早口で話す。	<input type="checkbox"/>
②最近、アルコールの量が増えた。	<input type="checkbox"/>
③約束の時間に遅れることが多い。	<input type="checkbox"/>
④のんびりと時間を過ごすことがない。	<input type="checkbox"/>
⑤コーヒーをよく飲む。	<input type="checkbox"/>
⑥食事は刺激物を好む。	<input type="checkbox"/>
⑦つい食べ過ぎる傾向にある。	<input type="checkbox"/>
⑧服装に気を配ることがない。	<input type="checkbox"/>
⑨イライラするとタバコを吸う。	<input type="checkbox"/>
⑩エスカレーターでじっとしないで歩いてしまう。	<input type="checkbox"/>
⑪いつも時間に追われている。	<input type="checkbox"/>
⑫近い距離でもタクシーを利用することが多い。	<input type="checkbox"/>
⑬毎日、くつろぐ余裕がない。	<input type="checkbox"/>
⑭大きな声を出す。	<input type="checkbox"/>
⑮昼食の時間が短い。	<input type="checkbox"/>
⑯ひとりでお酒を飲むことが増えた。	<input type="checkbox"/>
⑰最近たばこの本数が増えた。	<input type="checkbox"/>
⑱人の話をさえぎることが多い。	<input type="checkbox"/>
⑲駆け込み乗車をすることが多い。	<input type="checkbox"/>
⑳2つ以上の仕事を同時に抱えている。	<input type="checkbox"/>

メ ン タ ル 編	
①寝つきが良くない。	<input type="checkbox"/>
②ちょっとしたことでも気になる。	<input type="checkbox"/>
③何かよくないことが起こりそうな予感がする。	<input type="checkbox"/>
④人ごみの中で気分を悪くすることがある。	<input type="checkbox"/>
⑤緊張すると、手に汗をかいたり震えたりする。	<input type="checkbox"/>
⑥イライラしやすい。	<input type="checkbox"/>
⑦職場で緊張することが多い。	<input type="checkbox"/>
⑧じっとしていられないくらい落ち着かない時がある。	<input type="checkbox"/>
⑨自分は社会から遊離しているように感じる。	<input type="checkbox"/>
⑩孤独を感じる時がある。	<input type="checkbox"/>
⑪ゆううつになることがある。	<input type="checkbox"/>
⑫何もかもが嫌になる。	<input type="checkbox"/>
⑬訳もなく不安になることがある。	<input type="checkbox"/>
⑭言いたいことがうまく言えない。	<input type="checkbox"/>
⑮自分が自分でないような気がする。	<input type="checkbox"/>
⑯電話のベルなど音にビクッとすることがある。	<input type="checkbox"/>
⑰夜中に目が覚める。	<input type="checkbox"/>
⑱外で食事をするのが苦になる。	<input type="checkbox"/>
⑲朝起きると気分が悪い。	<input type="checkbox"/>
⑳人前に出ると緊張しやすい。	<input type="checkbox"/>

◆チェックの診断（行動編・メンタル編とも共通です）

こころの疲れは弱い部分に出るので、行動・メンタルのほか、体の症状としてあらわれる場合がありますので、チェックの合計を出して、こころの疲れがどの程度か時々チェックをしてみましょう。

0～2個： 小さな疲れはあるものの、社会生活の上では影響のない程度です。現状を維持しましょう！

3～6個： 現代人の疲労度としては平均的です。これ以上の疲れをためないようにリフレッシュをしましょう！

7～12個： このままの状態を疲れをためていくと、身体的な病気を引き起こす可能性があります。適度な休養を！

13～20個： 相当の疲れがたまっています。体調がすぐれないようであれば、早めに病院で診察を！

出所：京都市城南診療所