

ストレスチェック表

心のストレスチェック

心の疲労は気づかぬうちにたまりやすいもの。当てはまる項目が多い人は、意識して休養をとるようにしましょう。

チェックポイント10 YES/ NOでお答えください。

- ① 十分な休養をとっていない。
- ② このところ睡眠不足気味である。
- ③ 生活を楽しめていない。
- ④ うさ晴らしで酒を飲むことがある。
- ⑤ 家族団らんの時間がなかなかもてない。
- ⑥ 他人を攻撃しがちである。
- ⑦ 朝食を抜くことが多い。
- ⑧ ついカッとなることがある。
- ⑨ 自分のペースを守るのが難しい。
- ⑩ シャワーばかりで風呂に入る機会が減っている。



判定表

| YESの数 | |
|-------|------------------------------|
| 10~9 | このままでは倒れてしまいます。勇気をもって生活の改善を！ |
| 8~5 | まとまった休養をとる必要があります。また生活の見直しを。 |
| 4~3 | やや問題があります。注意深くチェックを。 |
| 2~1 | 念のため、改善できる点は改善するようにしましょう。 |
| 0 | 今のところ問題はなさそうです。このペースで！ |

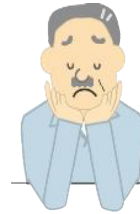
「心のコリをほぐす本 快適な毎日のためのテクニック200」より引用

身体のストレスチェック

体は心の器です。体が疲労するとストレスがたまりやすくなります。当てはまる項目が多い人は、意識して休息をとるようにしましょう。

チェックポイント10 YES/ NOでお答えください。

- ① 休日は朝起きるのがとてもつらい。
- ② 残業や休日出勤が続いている。
- ③ 頭がぼんやりして、体がだるい。
- ④ 最近、考えがまとまらず、ミスが多くなった。
- ⑤ なかなか疲れが抜けない。
- ⑥ よく肩がこる。
- ⑦ 朝、酒が残っているのを感じることもある。
- ⑧ 野菜嫌いで、出されても残すことが多い。
- ⑨ 休日は家でゴロゴロしていることが多い。
- ⑩ 体を動かす機会が少なくこれといった趣味がない。



判定表

| YESの数 | |
|-------|------------------------------|
| 10~9 | このままでは倒れてしまいます。勇気をもって生活の改善を！ |
| 8~5 | まとまった休養をとる必要があります。また生活の見直しを。 |
| 4~3 | やや問題があります。注意深くチェックを。 |
| 2~1 | 念のため、改善できる点は改善するようにしましょう。 |
| 0 | 今のところ問題はなさそうです。このペースで！ |

「心のコリをほぐす本 快適な毎日のためのテクニック200」より引用

解消法

ウォーキング・ストレッチなど
軽い運動で汗を
流しましょう



好きな音楽やお風呂で
リラックスしましょう



スポーツ等で
地域の仲間と
交流しましょう