

中・高校生用 心と身体のチェック表

★気になる項目があったら、養護の先生などの周囲の大人や相談機関に話してみてください。

No.	項目	☑
①	心配でイライラして落ち着かない	
②	気持ちがむしゃくしゃしている	
③	時々、ボーっとしてしまう	
④	すぐかっとするようになった	
⑤	だれかに怒りをぶつきたい気持ちが強くなった	
⑥	眠れなかったり、途中で目が覚めてしまう	
⑦	身体がだるく感じる	
⑧	腹痛や頭痛がすることが多い	
⑨	ちょっとした音にびっくりする	
⑩	胸がドキドキしたり、苦しくなる	
⑪	悲しい気分になる	
⑫	そのことの夢やこわい夢を見る	
⑬	不意にこわい事を思い出す	
⑭	またあんなことが起こりそうで心配だ	
⑮	楽しいことが楽しく思えない	
⑯	勉強に集中できない	
⑰	根気がない	
⑱	時々、自分を傷つけたくなることがある	
⑲	希望が持てない	
⑳	自分の居場所がないように感じる	
㉑	本当の自分を理解されていないように感じる	
㉒	私を認めてくれる人はいないと思う	
㉓	どんなにがんばっても意味がないと思う	
㉔	悩みを話せる友人がいない	

～文部科学省ホームページ「子どもの心のケアのために」より引用～

←山折り

ぷちストレス解消法

散歩をしてみる。  
できれば自然を感じられる場所が良いでしょう。



ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。



ストレッチ、ヨガ、ダンスなど、軽く身体を動かす。



好きな音楽をゆっくり聴く。



好きなアロマオイル等の香りを部屋に漂わせのんびり過ごす。



他にもいろいろあると思いますが、仕事や日常のストレスから離れられることを見つけてみましょう！



心もからだもはつらつと



健康ふっさ21

福生市健康づくり推進員の会  
福生市保健センター

(☎042-552-0061)

### 大人向け 簡単ストレスチェック表

～今のあなたの状況をチェックしてみましょう～  
最近1カ月の自分に当てはまると思う項目にチェックをしてください

No.	項目	☑
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	日ごろから楽しみにしている趣味などが無い	
④	いつも実践している運動などが無い	
⑤	気分が沈みがちで、ゆううつである	
⑥	ささいなことに腹が立ち、イライラする	
⑦	仕事をやる気がなくなり、疲れやすい	
⑧	人に会うのがおっくうでなんでも面倒くさい	
⑨	前日の疲れがとれず、朝方から体がだるい	
⑩	寝つきが悪く、夢を見ることが多い	
⑪	朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い	
⑫	頭がすっきりしなく、頭重感がある	
⑬	肩こりや背中、腰が痛くなることがある	
⑭	食欲がなくなり、しだいに体重が減ってきた	
⑮	腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す	
⑯	目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある	
⑰	急に息苦しくなったり、胸が痛くなる	
⑱	手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい	
⑲	よく風邪をひくが、治りにくく長引く	
⑳	医者診察を受けたら気のせいだと言われた	

～岡崎市ホームページ「心のストレスチェックリスト」より引用～

- ・5個以下の方 ⇒特に心配ありません。
- ・6～10個の方 ⇒ストレスの蓄積が心配です。ストレス解消を。
- ・11～15個の方 ⇒ストレスがたまっているので休養が必要です。
- ・16個以上の方 ⇒かなり心が疲れている状態です。一度誰かに相談しましょう。

チェック項目はあくまで目安です。気になることがあれば相談機関に！

## 相談機関一覧

### ○どこに相談したらいいかわからない

- ・福生市保健センター 電話 042-552-0061 (月～土 8:30～17:15 (水のみ 8:30～20:00))
- ・よりそいホットライン 電話 0120-279-338 (24時間)  
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)
- ・生きる支援の総合検索サイト「いのちと暮らしの相談ナビ」  



### ○生きるのがつらい 消えてしまいたい

- ・東京いのちの電話 電話 03-3264-4343 (24時間)
- ・東京都自殺相談ダイヤル～ここといのちのほっとライン  
電話 0570-087478 (年中無休 正午～翌朝5:30) 
- 相談ほっとLINE@東京 (年中無休 15:00～22:30)

### ○こころの悩みや不安など (精神保健福祉相談)

- ・福生市障害福祉課 電話 042-551-1511 (代)  
(月～土 8:30～17:15)
- ・西多摩保健所 電話 0428-22-6141 (代)  
(月～金 9:00～17:00)

### ○恋人、パートナーからの暴力、親子の悩み

- ・東京都女性相談支援センター多摩支所  
電話 042-522-4232 ※月～金 9:00～16:00
- ※多摩支所の電話相談受付時間外  
(平日16:00～21:00 土曜日、日曜日、祝休日、  
年末年始の9:00～17:00) 03-5261-3110
- ・東京ウィメンズプラザ  
※女性からの相談 電話 03-5467-2455 (一般相談)  
03-5467-1721 (DV専用)  
(毎日 9:00～21:00)
- ※男性からの相談 電話 03-3400-5313  
(月、水、木 17:00～20:00)  
(土 14:00～17:00)



※年中無休等の表記のない場合は、日曜、祝日、年末年始(12/29～1/3)はお休みです。  
※状況により、時間等変更になる場合があります。

### ○子ども/若者/いじめ、友達・家族関係

- ・福生市こども家庭センター  
電話 042-539-2555 (月～土 8:30～17:15)
- ・東京都いじめ相談ホットライン  
電話 0120-53-8288 (年中無休 24時間)
- ・チャイルドライン (18歳以下対象)   
電話 0120-99-7777 (毎日 16時～21時)
- ・東京都児童相談センター「よいこに電話相談」  
(18歳未満の子どもに関するあらゆる相談)  
電話 03-3366-4152  
(月～金 9:00～21:00)  
(土、日、祝 9:00～17:00)
- ・東京都若者総合相談センター「若ナビα」  
(18歳以上対象)   
電話 03-3267-0808 (月～土 11時～23時)