

自分で気付く メンタルヘルスの セルフケアとは

Sample

- ☐ なんとなくやる気がでない
- ☐ 一生懸命取り組んでいるのに、失敗が増えた
- ☐ なかなか眠りににつけない
- ☐ ささいなことでイライラする

上記の項目に心当たりがある、と感じられた方は、
4 ページ目以降の「職業性ストレス簡易調査票」を
使ったチェックをおすすめします。

適度なストレスは、心の引き締めに効果的
ですが、過剰なストレスは、心身に悪影響を
及ぼします。そこで、ストレスと上手に付き
合う方法を身につけませんか。

8 ページ目のリラックス方法を、ぜひ実行
してみてください。

ストレス耐性度チェック

あなたはどの位までストレスに耐えられますか

項目ごとに、最もよくあてはまると思われる箇所を選び、
その数字に○をつけて下さい。

	ほとんど ない	ときに	しばしば	いつも
1.冷静な判断をする	1	2	3	4
2.明朗である	1	2	3	4
3.表現するほうである	1	2	3	4
4.楽しい	1	2	3	4
5.人の顔色が気になる	4	3	2	1
6.前向き	1	2	3	4
7.うらやましがる	4	3	2	1
8.動くことが好き	1	2	3	4
9.人をとがめる	4	3	2	1
10.人の長所をみる	1	2	3	4
11.融通がきく	1	2	3	4
12.手紙の返事をすぐ書く	1	2	3	4
13.のんき	1	2	3	4
14.事実を確かめる	1	2	3	4

自分で気付く メンタルヘルスのセルフケアとは

15.配慮する	1	2	3	4
16.感謝できる	1	2	3	4
17.友人が多い	1	2	3	4
18.家庭内不和	4	3	2	1
19.仕事がきつい	4	3	2	1
20.趣味がある	1	2	3	4
合計点数				

全ての合計点が、あなたのストレス耐性得点です。

- ・ 80 点～50 点 ： ストレス耐性は高い。比較的ストレスに強いタイプですが、過信は禁物です。
- ・ 49 点～40 点 ： ストレス耐性は中程度です。
- ・ 39 点以下 ： ストレス耐性は低い。比較的ストレスに弱いタイプです。

(日本大学の桂・村上氏らの開発による)



ストレスとうまく付き合ってみませんか？！

適度なストレスは、心の引締め効果になります。しかし、連続して過度のストレスにさらされると、心身の健康バランスが崩れやすくなります。そこで、少しでもストレスが和らぐよう、一人で簡単にできる解消方法を紹介します。ぜひ、日常に取り入れてみてください。

- ①. 椅子に腰かけたままできるストレッチ運動は、気分転換に。
- ②. 自分に合った睡眠時間をとって、疲れを解消。
- ③. 適度な間隔で小休止（お茶を飲む、トイレに立つなど）。
- ④. ストレス解消と称した飲酒や喫煙は、避ける。
- ⑤. 適度に運動する、外へ出かけることで、リフレッシュ。
- ⑥. 時々グチをこぼしあえる相手が、ストレス解消に。

自分で気付く メンタルヘルスのセルフケアとは

Vol. 2 （2009. 11 月発行）

定価（本体 50 円＋税）

乱丁・落丁はお取替えいたします。

《無断転載・複製厳禁》

▽ 詳しい内容のお問い合わせ・お申込みについては
下記までお気軽にお問い合わせください

藤田社会保険労務士事務所

TEL・FAX 075-571-8611

E-mail k-fujita@k-fujita-sr.com

HP <http://k-fujita-sr.com>