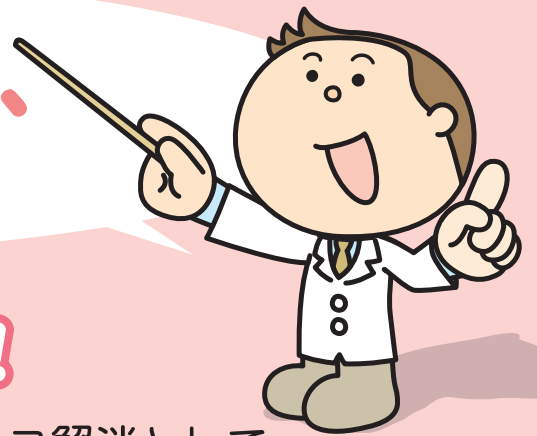


あなたのこころ、お元気ですか？



1. ストレスと上手につきあおう！

ストレスと聞くと、一般的に悪いことと思われがちですが、適度なストレスは、人間を成長させる原動力にもなりうるといういい面もあります。

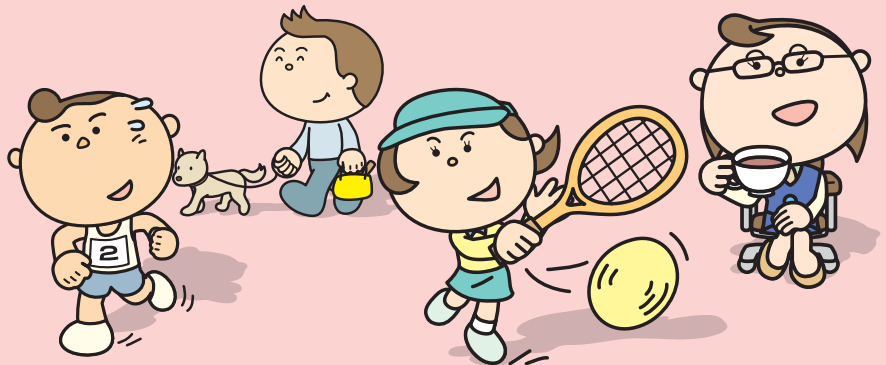
◎日々のストレス解消として…

⇒自分に合ったストレス解消を探しましょう

⇒疲れたときには、休養と十分な睡眠をとりましょう



過度なストレスは解消しながら、適度なストレスとうまく付き合っていくことが、人生を楽しく過ごすコツなのではないでしょうか。



2. こころの不調は、早めに相談しよう！

悩みが続いたりストレスがたまったときは、早めに誰かに相談してみましょう。家族や友人、職場の同僚など、身近な人でOK。

また、心身の不調が長引くような場合、こころの病気が隠れていることもあります。精神科、心療内科などは、誰でもが気軽に相談できる場所のひとつです。気軽に気持ちで相談してみましょう。

3. 自分のストレス状態をチェックしてみよう！

最近(この2週間)に当てはまる項目に○をつけてください。

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。

- ひどく疲れを感じる。
- よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。
- 死について、何度も考えることがある。
- 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。
- 最近(この2週間)ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある。

2つ以上
○がついた

または

1つ以上
○がついた

心の健康に対する注意が必要です。専門家(裏面の相談窓口等)に相談することをお勧めします。

