

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス！

ストレスと上手につきあいましょう

チェック！ 最近のストレスはどれくらい？

① 他の人と話をするのがいやである	1点
② よく気が散る	
③ まぶたがピクピクする	2点
④ 考えがうまくまとまらない	
⑤ 食欲がない	
⑥ よく眠れないことがある	3点
⑦ 胸が苦しくなることがある	
⑧ 頭が重く感じることもある	
⑨ 目がチラチラすることがある	
⑩ イライラすることがある	

「はい」の点数を
たしてください

あなたの点数は？
点

5点以下 😊
ちょうどよい
ストレス状態

6~10点 😐
ちょっとつら
い状態

11点以上 😞
とても苦しく
てつらい状態

適度なストレスはやる気や頑張りを引き出すことができます。しかし、強すぎるストレスは心と体の元気をなくします。今のストレスに気づき、上手につきあう方法をいくつかご紹介します。

対策 ストレスチェックで点数が高かったときは…

からだと心をリラックス

- 自分の好きなことをする(音楽・アロマなど)
- リラックス方法(腹式呼吸法やストレッチなど)を習って行う

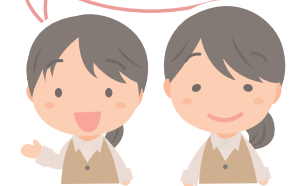
自分の受け止め方、考え方を変えていく

- 「〇〇がんばったね」と自分をほめてみる
- 「〇〇しなければ」「〇〇できるといい」に変えてみる

他の人に助けをもらう

- つらい時は信頼できる人に相談してみる

私たち、公認心理師(臨床心理士)にもご相談ください。



笑いでストレスを飛ばそう！



よく笑う人は、強いストレスがかかったとき「落ち込み度」が少ないという研究結果があります。

(動作とイメージによるストレスマネジメント教育より)