

“こころの健康” あなたは大丈夫！？

疲れやストレスから、こころやからだに不調が表れることは特別なことではありませんが、長く続いたり、繰り返し起こるときは注意が必要です。まずは自分のストレスの状態を知りましょう！

こころのストレスチェック

	いいえ (0点)	はい		
		ときどき (1点)	しばしば (2点)	つねに (3点)
① 体がだるく、疲れやすい				
② 最近、気分が沈む・重くなる				
③ 朝は特に無気力だ				
④ 首や肩が凝る				
⑤ 眠れない・朝早く目覚める				
⑥ 食事が進まず、味がしない				
⑦ 息が詰まり、胸が苦しい				
⑧ のどの奥に物がつかえるよう				
⑨ 人生がつまらなく感じる				
⑩ 仕事が進まず、何をするのもおっくう				
⑪ 以前にも、今の症状があった				
⑫ 本来は、仕事熱心で几帳面				
合計				

(QRS-D 東邦方式)

0～10点	こころの健康が保たれています。 これからもストレスをためない生活を続けましょう。
11～15点	精神的な疲労がたまっています。休養をとりましょう。
16点以上	うつ状態が疑われます。 専門機関に相談しましょう。

保健師による健康の相談（淡路市役所 健康増進課）

✿✿✿ ～お気軽にお声かけ下さい～ ✿✿✿✿✿✿✿

日時：月～金 8：30～17：15

電話：0799-64-2541 FAX：0799-64-2529

専門機関 QR コード



みんなで守ろう！
こころといのち



ストレスを柔軟に受け止めよう



ストレスへの自分なりの対処方法を身につけましょう！

- ① まず、ストレスの原因を突き止める
- ② 原因がわかったら、その問題を解決する方法をいくつか考える
- ③ 実行しやすい解決方法をいろいろ実行してみる

十分な睡眠を

睡眠不足は疲労感をもたらすばかりでなく、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせるなど、ストレスを増す方向に作用します。十分な睡眠を



適度な運動・栄養バランスのとれた食生活を

運動や食生活は、体の健康ばかりでなく、心の健康にも大きく影響します。適度な運動や、規則正しい栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

自分なりのリラックス方法を身に着けよう

寝る前の入浴、音楽を聴く、散歩をするなど、自分が一番リラックスできる方法を見つけましょう。



腹式呼吸を行おう

腹式呼吸で息を吸うと横隔膜が下がって胃腸などの内臓が下がり、お腹が膨らみます。次に深く息を吐くと横隔膜が肺を押し上げて、肺の底に停滞しがちな二酸化炭素をより多く排出し、血液を弱アルカリ性に保ちます。その結果、ストレスの解消に効果があるといわれています。



ストレス解消には笑いがいちばん

人は笑うと、イライラやむかつきなどのマイナス感情が薄らぎます。これは笑いに、自律神経のバランスをよくなり、心の緊張をほぐす働きがあるからです。ある実験では、ユーモラスなビデオを1時間見せたグループで、ストレスが掛かると出るホルモンが減少していることがわかりました。ぜひ、家族みんなで笑っておしゃべりしたり、テレビを見たりして、笑いの効果を取り入れてみましょう。

趣味や旅行などで気分転換しよう

ストレスに押しつぶされないようにするには、気分転換を図ることも大切です。熱中できる趣味をもったり、旅行をするのもいいでしょう。



発行 淡路市役所 健康福祉部 健康増進課
〒656-2292 兵庫県淡路市生穂新島8番地
TEL: 0799-64-2541 (直通) IPTEL: 050-7105-5039
FAX: 0799-64-2529
URL: <http://www.city.awaji.lg.jp>
E-mail: awaji_kenkouzoushin@city.awaji.lg.jp

