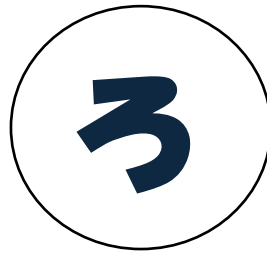
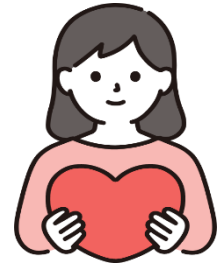


からだと一緒に



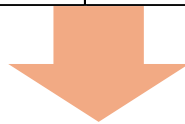
もチェック！

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。しかし、不調が長く続いたり、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！



ストレスチェック表	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。

裏面へ続く



セルフケアでこころを健康に

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。

～セルフケアの一例～



困ったときは誰かに話してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。その一方で、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。

相談機関	受付時間	電話番号
淡路市役所 健康増進課 ～保健師によるこころの相談～	月～金（祝日除く） 8：30～17：15	0799-64-2541
よりそいホットライン	24 時間	0120-279-338（通話料無料）
兵庫県のちと心の サポートダイヤル	月～金 18：00～翌 8：30 （土・日・祝 24 時間）	078-382-3566
その他相談窓口一覧	 URL: /site/seisin/47680.html 	

【お問合せ】 淡路市役所 健康増進課

TEL：0799-64-2541 FAX：0799-64-2529