

令和4年9月 安全衛生メッセージ



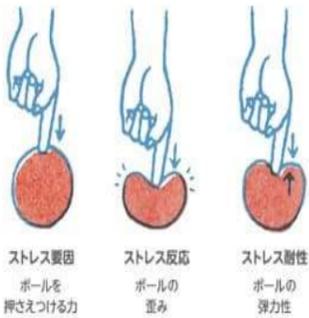
ストレス感じていませんか?



1. ストレスとは

ストレスには、「ストレス要因（ストレッサー）」、「ストレス反応」、そして「ストレス耐性」の3つが含まれます。

図に示されている「ストレス耐性」とは、ボールが元の状態に戻ろうとする力のことです。



「あなたのストレス度」を
チェックしてみましょう! →

厚生労働省「こころの耳」
ストレスを少しでも解消する
ヒントがあります。
詳しくはコチラ→



さて、チェックシートの結果は
いかがでしたか?

ストレス解消方法にはいろいろありますが、
その中の1つに呼吸法があります。



- ① おへそのあたりに手をあてます。おなかがへこむのを意識し、ゆっくりと息をはきます。
- ② おへそのあたりに手をあてます。おなかがふくらむのを意識し、ゆっくりと息を吸います。

この2週間、次のような問題にどのくらいひんばんに悩まされていますか?

右の欄の最もよくあてはまる選択肢(0. 全くない, 1. 数日, 2. 半分以上, 3. ほとんど毎日)の中から一つ選び、その数字に○をつけてください。

	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
1. 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない	0	1	2	3
2. 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる	0	1	2	3
3. 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠りすぎる	0	1	2	3
4. 疲れた感じがする、または気力がない	0	1	2	3
5. あまり食欲がない、または食べ過ぎる	0	1	2	3
6. 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる	0	1	2	3
7. 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい	0	1	2	3
8. 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ちつかず、普段よりも動き回ることがある	0	1	2	3
9. 死んだほうが良かった、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある	0	1	2	3

0-4	なし
5-9	軽度
10-14	中等度
15-19	中等度-重度
20-27	重度

上記9項目合計 _____ 点

一つでも問題に当てはまる場合、仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことがどのくらい困難になっていますか?

< 0. 全く困難でない 1. やや困難 2. 困難 3. 極度に困難 >

法人が委託しているストレスチェック会社でも色々なサービスを受ける事が出来ます。

ストレスチェック → <https://mymental.jp> QRコード →
※スマートフォンからもチェックできます。
※個人のIDとパスワードが必要です。



電話相談 → 0800-800-9009
※受付時間: 9:00~18:00 (平日のみ)
メール相談 → soudan@mymental.net

