



# ストレスチェック

## してみませんか？



こころの不調は自分では気づきにくいことも・・・  
 「少し疲れているだけ」など見過ごしていると、  
 うつ病などの心の病気に進展してしまうことがあります。  
 まずは心の状態をチェックしてみましょう。

| 最近1か月の状態についてお答え下さい。 | いいえ | ときどき | しばしば | いつも |
|---------------------|-----|------|------|-----|
| ①疲れが残って目覚めが悪い       | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ②午前中は能率が悪い          | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ③何となく疲れて身体がだるい      | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ④身体の事があれこれ気になる      | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ⑤仕事に追い立てられる感じがする    | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ⑥ちょっとしたことでイライラする    | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ⑦特に理由もなく不安になる       | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ⑧人の輪に溶け込めず、孤独を感じる   | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ⑨気分がすっきりせず、うっとうしい   | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ⑩考えがまとまらず判断に迷う      | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ⑪好きなことにも気が乗らない      | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ⑫ぐっすり眠れない           | 1   | 2    | 3    | 4   |
| ⑬食欲がない              | 1   | 2    | 3    | 4   |

| 評 価       | 女性(点) | 男性(点) |
|-----------|-------|-------|
| 低ストレス群    | ～16   | ～14   |
| やや低ストレス群  | 17～20 | 15～18 |
| やや高ストレス群  | 21～24 | 19～22 |
| 高ストレス群    | 25～39 | 23～39 |
| 病的な高ストレス群 | 40～   | 40～   |

合計点数  点



高ストレス群以上に該当する人は  
 早めに相談機関に御相談ください。

このチェック表は、Hitachi Mental Health Scale を活用しています

## ☎ 心の健康に関する相談窓口

|  |   |
|--|---|
| <b>出雲保健所 心の健康支援課</b> 0853-21-1653<br>○保健師による相談(随時)<br>○精神科医師によるこころの健康相談<br>(予約制) 原則毎月第1・3水曜日の午後<br><br><div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">受付時間：平日 8：30～17：15</div> | <b>出雲市 健康増進課</b> 0853-21-6976<br><b>福祉推進課</b> 0853-21-6905<br><b>各行政センター 市民サービス課</b><br>(平田)0853-63-5780 (佐田)0853-84-0118<br>(多伎)0853-86-3111 (湖陵)0853-43-1215<br>(大社)0853-53-3116 (斐川)0853-73-9112 |
|--|---|

その他の様々な相談窓口や精神科医療機関に関する情報は、  
 出雲保健所や島根県立心と体の相談センターのホームページを  
 ご覧ください。



出雲保健所「心の健  
 康に関する情報」



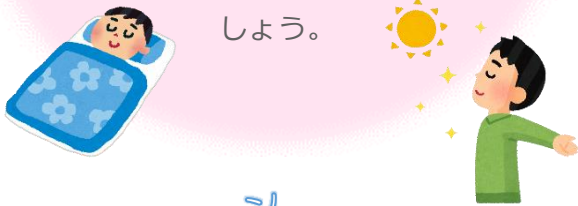
心と体の相談センター  
 「相談機関一覧」

# ストレスと上手に付き合うために

気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることも・・・  
日頃から「セルフケア」で自分を大切にし、こころの抵抗力を高めましょう。

## 起床時間を決め、 生活リズムを整える

生活リズムの乱れは、心身の疲労につながります。毎朝決まった時間に起きるように心がけましょう。起きたら朝日を浴び、体内時計をリセットしましょう。

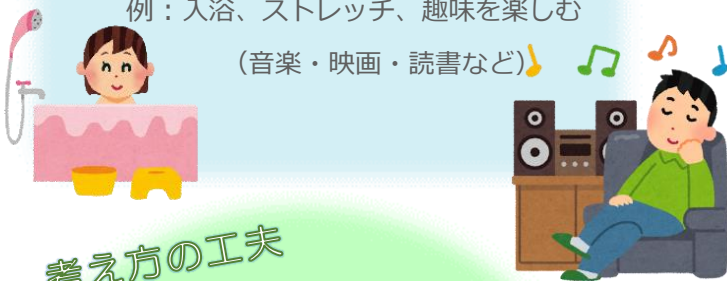


## リラクゼーション

### 気分転換や休息を 意識する

自分が「楽しい」「気持ちが良い」と思えることをリストアップし、リラックスする時間を作りましょう。

例：入浴、ストレッチ、趣味を楽しむ  
(音楽・映画・読書など)



## 考え方の工夫

### 考え方のクセを意識する

「〇〇すべき」「(何でも)自分に責任がある」「他人の言葉・態度を深読みしてしまう」等の考え方のクセがあると、ストレスを感じやすくなる可能性があります。そのような思考の時は「ま、いいか」と声に出してみましよう。



## 生活習慣の見直し

### 栄養バランスの 良い食事をとる

食事は栄養バランスを考えて、さまざまな食品をとりましょう。たんぱく質や、ビタミン・ミネラルなどを積極的に摂りましょう。



### 適度な運動をする

ウォーキングなどの適度な運動はストレス解消に効果があります。まずは、1日10分多く歩くことから始めてみてください。日中の運動による適度な疲労感によって、質の良い睡眠を得ることに効果があります。



### 気づいたら、早めに対応を

誰かに相談し、話を聞いてもらうことで、こころがラクになることがあります。悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や、相談機関に相談してみましよう。



令和3年8月作成

【作成】出雲圏域精神保健福祉協議会自死総合対策に関する部会（出雲圏域自死総合対策連絡会） / 出雲市自死対策検討委員会  
出雲圏域健康長寿しまね推進会議 こころの分科会

【事務局】島根県出雲保健所心の健康支援課（☎0853-21-1653）

出雲市役所健康増進課（☎0853-21-6976）