

「ストレスコップ」で自分の状態を客観的に評価してみよう

今のストレス %

あなたのストレス度(水の量)はどれくらいですか?

ストレスの感じ方は人それぞれです。気が付かないうちに、水(ストレス)がいっぱいになることもあるので、意識してみましよう。



※こころとからだのサインもチェックしてみよう

ハッピーリスト Happy List ～こころとからだのメンテナンス～

音楽を聴く

あったかいお風呂に入る

本を読む

自然や動物とふれあう

誰かに話をする

受診やカウンセリング

寝る／横になる

美味しいものを食べる

深呼吸する

歌う

散歩やジョギング

筋トレ／ストレッチ

さいたま市こころの健康センター

住 所：浦和区上木崎4-4-10

電話番号：048-762-8548

F A X：048-711-8907

このリーフレットは埼玉県自殺対策強化事業補助金により、3,000部作成し、1部当たりの作成費用は12円です。

 さいたま市

あなたのストレス どのくらい?

～ストレスを抱えていませんか～

さいたま市こころの健康センター



① ストレスのサイン ～こころとからだ～

こころのサイン



- 集中できない
- 不安や緊張が高まる
- イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、わけもなく涙がでてる
- 気分が落ち込んでやる気が出ない
- 人付き合いを避けるようになる

- 頭痛や肩こり、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める

からだのサイン



- 食欲がなくなって食べられなくなったり逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

左記のような状態は、ストレスがたまっているサインかもしれません。自分だけでなく、周りの人が気づくこともあります。早めに気付いて、適切に休むことが、こころとからだの健康には大切です。

また、セルフケアによってストレスを軽くする方法もあります。裏面の「**Happy List**」を参考に、試してみませんか？

