

# 判定結果

0～5点

## 正常レベル(問題ないようです)

あなた(あなたの身近な人)のストレスレベルは正常範囲内で問題ないようです。今までどおりの生活を続けられればいいのですが、時々ストレス度チェックして、数が増えていたら早めに対処してください。

6～10点

## 要休養レベル(少し休んだ方がいいでしょう)

ストレスレベルはやや高めです。体とこころの両方にストレスがたまっているようなので、たまには仕事や家事を休んでゆっくりと骨休めをしてみたいはいかがでしょうか。

休養がとれないという人は、これ以上仕事を増やさず、すこしずつ減らしていくようにしましょう。

11～15点

## 要相談レベル(早めに専門家へ相談を)

ストレスレベルがかなり高いです。いろいろなストレス症状が出てきているようです。できるだけ早めに長めの休養をとる必要があります。また、1人で抱え込まず、家族や友人、あるいは専門家に相談することが大切です。

16～20点

## 要受診レベル(すぐに病院へ)

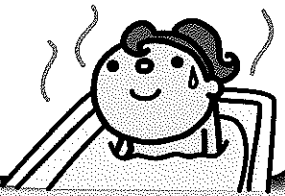
ストレスレベルが非常に高いです。心身ともに相当疲れているようです。すぐに休養し、心療内科や精神科を訪れるなど、専門医の力を借りるのがこころの疲労回復の近道です。1人で行く勇気が出ないのであれば、家族や友人に付き添ってもらうのも良いでしょう。

## こころのセルフケア

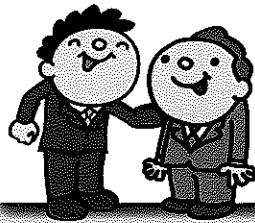
身のまわりからストレスをなくすことは現実的ではありません。ストレスと上手につきあっていく自分なりの方法をみつけるようにしましょう。

## ～自分に合ったストレス対処法を～

リラックス法を確保する  
(趣味や運動、入浴、  
親しい人との会話など)



コミュニケーションの  
とり方を工夫する



ものの見方・考え方を  
変える



睡眠時間を確保する



## 自分のキャラクター(性格)を知ろう

ストレスと上手につきあっていくには、自分がどういう考え方をする人間かを知ることが重要です。同じ失敗にしても、長く引きずる人もいれば、「ま、しょうがない」と切り替えられる人もいます。

自分のキャラクター(性格)を意識し、考え方を少し変えるようにするだけでも、現状を改善できることがあります。

## ～思い当たることはありませんか?～

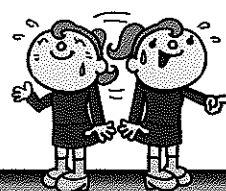
「こうあるべき」と決め  
つけたがる

自ら作ったハードルで自分を  
追い込んでしまう



周囲に気を遣いすぎる

努めて明るく振舞おうとする  
反面、気分の浮き沈みが大きい



ものごとに極端に完璧  
を求めすぎる

小さな失敗にも  
過大に反省し  
後悔し続けて  
しまう



責任感が強すぎる

何でも自分のせい、  
自分の非と感じて  
しまう



## ストレスは【単なる悪者】 ではありません

私たちが、日々充実した生活・人世を送れるのは、ストレスによる緊張があるからという側面もあります。

努力や向上心が生まれ、心身機能も正常に保たれる。適度なストレスはそうした働きがあり、いわば必要不可欠なものでもあります。