

心の健康(ストレス)チェックしてみましょう！

うれしかったり、おこったり、かなしかったり、心はいつも変わっていきますね。でも、ずっとおこったり、かなしんでいたりすると、心がだんだんつかれてしまいます。今の心の状態で思いあたることはあるかチェックしてみましょう。

☐ イライラする。

☐ 気持ちがしずんでいる。

☐ やる気がおきない。

☐ ものごとに集中できない。

☐ とてもつかれている。

☐ 食欲がわからない。

☐ あまり笑わなくなった。

☐ 気になることがあって夜にねおれない。

☐ 自分はダメだと思っている。

☐ よく自分をほかの人とくらべてしまう。



あてはまる数が多いほど、ストレスを感じているということです。

ストレスがたまりすぎると、心だけでなく、からだの調子が悪くなることもあります。