

こころ けんこう

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
か
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
こころ
たりすると、心がだんだんとつかれてしまします。今の心の
じょうたい おも
いま こころ
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。

やる気が起きない。

ものごとに集中できない。



食欲がわかない。

あまり笑わなくなった。

気になることがあって夜にねむれない。

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。