

こころの健康チェック

以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。

例) 最近2週間のうち、その半分以上の期間を明るく、楽しい気分でも過ごした場合は3とする。

	最近2週間、私は	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
1	明るく、楽しい気分でも過ごした	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりとお休み、気持ちよくめざめた	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

※WHO-5 精神的健康状態表(1998年版)

【採点方法】

5つの回答の数字を合計してください。

合計	点
----	---



13点以上

●特に心配ありません。

13点未満または、5項目のうちいずれかに0または1の回答があるとき

●少し心配な状態です。専門家や相談機関に相談しましょう。

こころの疲れに
気づいてますか



わたしのこころサポート

ミニハンドブック

平成26年12月
神奈川県精神保健福祉センター



《こころの病気》

うつ病
適応障害
アルコール依存症等

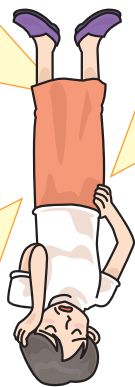
《からだの病気》

胃・十二指腸潰瘍
高血圧症
狭心症・心筋梗塞等

ストレスによってなりやすい病気

行動面

仕事のミスや事故・能率の低下・落ちつきな<動き回る・遅刻・早退、欠勤・過食や喫煙、飲酒量の増加等



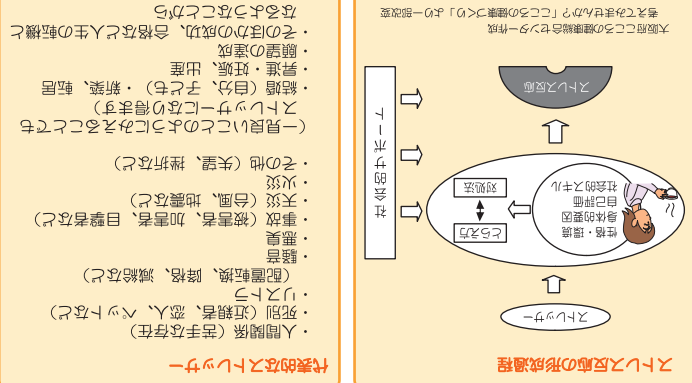
身体症状

・不眠・食欲不振
・めまい・嘔吐・動悸
・息切れ・便秘・下痢
・頭痛・血圧の上昇
・不整脈
・感冒症状(免疫の低下)
・持病の悪化等

精神的な症状

不安・イライラ・集中力の低下・食欲のコントロールの低下
・抑うつ気分・怒りっぽい・忘れっぽい等

ストレスの心身への影響



ストレスとは・・・刺激に対する個人の反応
EX. 苦手な人と仕事をしたときに、体調不良となる
自分が苦手な人・・・ストレス
体調不良＝胃痛・・・ストレス状態
同じストレスでも、ストレスが引き起こされる
程度は個人差があります。自分がどんなストレスに
弱いかを振り返ってみましょう。

ストレスとは？

ストレス 対処法

ストレスは人生のスパイスである (ハンス・セリエ)

適度なストレス・・・生産性の向上、達成感を強めます

上手な対処法、数多くの対処法を身につけ、ストレスとバランスよく付き合しましょう

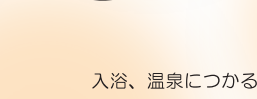
ストレスの刺激による影響が大きくなる前に、早めの対処が大切です

あなたのストレスを解消する方法

趣味・気分転換



リラックス



休息・睡眠

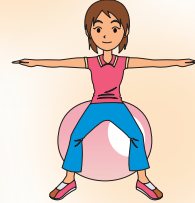
マッサージ



森林浴



ストレッチ



アロマテラピー



音楽、ペット、ガーデニング、思いっきりおしゃべり・・・

★これはダメ!

- ・ 深酒 (連日の飲酒)
- ・ 暴飲暴食
- ・ ギャンブルに夢中
- ・ 収入を越えた買い物



問題との付き合い方

問題解決法

段階を踏んだ解決目標の設定
自分で取り組めるものから解決

問題を先送り

ここに余裕がないときは、
問題を放棄したり、解決を先に延ばしたりする

ポジティブシンキング

自分をほめる
自分をねぎらう

自分で自分に
プレゼント



一枚のハンカチ、
一輪のフリージア



あなたを守る! 社会的サポート

様々な要因のストレスがふりかかったとき
その人を取り巻く家族・友人・近所の人たち・職
場の上司・同僚などの支えの度合いによりスト
レスの強さは変わります

いざというときのサポートの手を沢山持っている
ことが大切です

つらいときは周囲の人からサポートを得ましょう
場合によっては専門機関の活用も必要です

ひとりで悩まないで

◆詳しくは
神奈川県精神保健福祉センター
ホームページをご覧ください

<http://www.pref.kanagawa.jp/div/1590/>

