

ストレスチェック

お名前

(才)

ここ2週間くらいのあなたの様子について、「はい」「いいえ」のあてはまる方へ○をつけてみましょう。

1	毎日の生活が充実していますか	はい いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、いまも楽しんでできていますか	はい いいえ
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか	はい いいえ
4	自分は役に立つ人間だと考えることができますか	はい いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがしますか	はい いいえ
6	死について何度も考えることがありますか	はい いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	はい いいえ
8	最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか	はい いいえ
<p>「はい」の方: どのようなことがありましたか 例: 身内の死・引越・病気・借金・人間関係・その他</p>		

参照: 厚生労働省 うつ対策推進方策マニュアル

ストレスチェックの結果はいかがでしたか？

■の質問項目で「はい」に○のつく方、■の質問項目で「いいえ」に○のつく方は、ストレスをためすぎている可能性があります。

栄養に気をつけ、十分な休養をとることや、適度なストレス発散をこころがけ、健康に配慮しましょう。



また、具合が悪い時は早めの病院受診をこころがけること、問題を一人で抱え込まず、誰かに相談してみることも大切です。

主な相談機関のご案内

こころの電話(こころの病気等に関する相談)
☎019-622-6955

各地域の保健所・市町村保健センター

心療内科・精神科のある病院

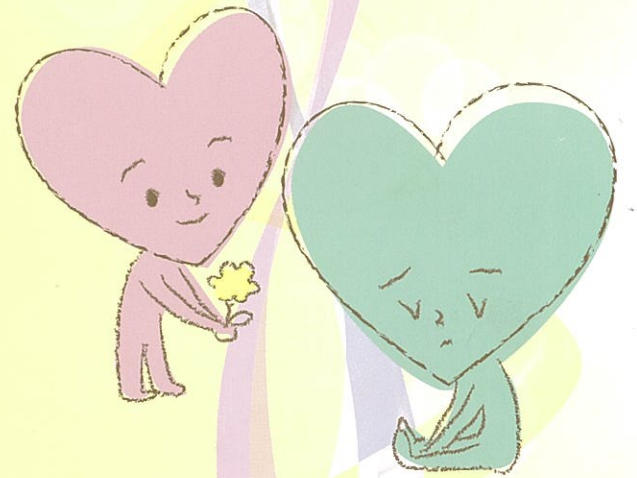
かかりつけ医

盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575

問合せ先

岩手県精神保健福祉センター
☎019-629-9617

こころが 疲れていませんか



ストレスとうつ病について考えてみましょう

ストレスを 自覚していますか？

景気の急激な悪化等による生活の変化や人生の転機が強いストレスを生むことがあります。

病気・事故
配偶者の死
親しい人との別れ

失業・リストラ・配
置転換・職場の人間
関係・昇進・定年

結婚・出産
こどもの独立や結婚

喜ばしい出来事や
ささいな出来事が
引き金になることも…

うつ病を ご存知ですか？

以下のような症状が2週間以上続き、日常生活に支障が出ているときは、単なる疲れと見過ごさないことが大切です。

頭痛・肩こり・便秘
だるい・疲れやすい

やる気がでない
気分が落ちこむ
物事が決められない
何をしても楽しくない

眠れない
朝早く目が覚める
食欲がない
性欲がない

「最近、疲れるなあ」「しんどいなあ」と感じていませんか？

このページの裏の『ストレスチェック』で、ご自分の状態を振り返ってみましょう！



ストレスをためすぎると、こころやからだに変調が出てくることが…

それでも無理を重ねると、うつ病になる場合もあります。

うつ病は放置せず適切な治療をすれば改善します。思い当たる症状があれば、早めに医師に相談しましょう。