

Check! あなたのストレス度

毎日暑いですね～。必死にお迎えに来たのに「もっと遊びたかった」という
 子どもの一言に！どっと疲れが出たりしませんか？

【自分のストレス状況をチェック】

あくまでも目安ですが、今の状況を知り上手にリフレッシュしたいですね。

◎当てはまる項目にチェックをつけてください。1問を1点として、合計点数を計算してください。

1	気持ちが沈んで憂うつだ	
2	理由もないのに不安になる	
3	集中力がなくなっている	
4	持続力がない	
5	脱力感がある	
6	やらなければならないことになかなか手がつけられず、始められない	
7	なかなか物事の決断ができない	
8	何もかもが面倒だ	
9	今まで楽しいと思っていたことが楽しくない	
10	焦り、イライラなどをよく感じる	
11	人と会うのがおっくうだ	
12	首や肩がこる	
13	頭が重く、頭痛がする	
14	便秘や下痢をよくする	
15	食欲がない	
16	寝つきが悪い	

- 0～5点 **ストレス度「低」**
 自分なりの工夫でうまくストレスに対処できています。この状態を保てるとよいでしょう。
- 6～10点 **ストレス度「軽」**
 少し疲れが出ていませんか？ ちょっとペースを落として休養しましょう。
- 11～20点 **ストレス度「中」**
 余裕がなく心に負担を感じていませんか？ だれかに相談をしてみましょう。
- 21～30点 **ストレス度「重」**
 なんらかの対策が必要な状態です。専門家の受診をお勧めします。

17	よくおなかが痛くなる	
18	背中や腰が痛い(以前はなかった)	
19	夜中に目が覚めてしまい、その後寝つけない	
20	体がだるく、疲れやすい	
21	早朝に目が覚める(以前はなかった)	
22	なかなか疲れが取れない	
23	急に息苦しくなることがある(以前はなかった)	
24	悲しくてやりきれないと感じることがある	
25	めまいを感じることもある	
26	目が疲れる	
27	耳鳴りがすることがある	
28	最近酒やたばこ、または買い物の量が増えた	
29	最近休みを取っていない	
30	よくないことばかり考える	

合計点数

子育てメッセージ

笑っているお母さん
大好き
元気いっぱいのお母さん
大好き
でも、ほんとうは
どんなお母さんでも
大好きだよ

子どもにとっても、家族にとっても、お母さんの存在は、
とても大きいもの。

落ち込んだって、いいじゃない。

泣いたって、いいじゃない。

あなたに家族がいるかぎり、だいじょうぶだよ。