

# LIFE

時々こころもメンテナンス



# 今のしんどい度・ストレス度はどれぐらい？



ストレスが大きすぎたり長引いたりすると、こころが疲れるだけでなく体の調子も悪くなることもある。ストレスの感じ方は人それぞれ。

## 自分がストレスに感じやすいことは何だろう。

ストレスは、集中力や、やる気が高まって、力を発揮しやすいというよい面もある。

## 自分のサインに気づく



頑張っている時こそサインに気づきにくい。

人は、ストレスを感じたとき、様々なサインを発している。そして、ストレスサインに気づかず、心身の体調を崩すことがある。



### こころや行動のサイン(例)

イライラ / 怒りっぽい / 気分が落ち込む  
ちょっとしたことで驚いたり泣いたりする  
人付き合いが面倒になる / 見目がどうでもよくなる  
やる気がなくなる / 消えてしまいたくなる等



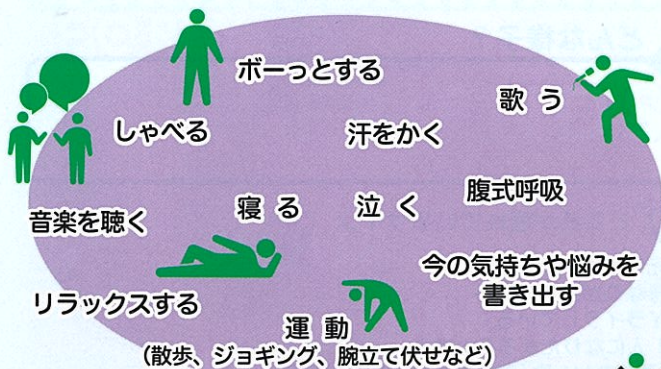
### 体のサイン(例)

肩こり / 頭痛 / 腹痛 / 寝つきが悪い  
不眠 / 食欲がない / 過食 / 下痢・便秘  
めまい / 耳鳴り等

## 自分のサイン

ストレスサインも人それぞれ。自分のサインに早く気づくことが大切。

## こころのメンテナンス (ストレスケア)



※飲酒などは、余計にこころにダメージを与えるから NG

### こころのメンテナンス方法

## 回復しないときは…



いつもと違うことが続いたり、  
解決の糸口が見つからなかったりした時は、誰かに話してみてもいい。  
話すことで楽になったり、意外な方法が見つかったりするかも。  
全部話す必要はないし、話せることを、話せる人に話せばいい。  
ちゃんと秘密が守られる匿名・無料の公的な相談窓口もあるよ。

# 今のしんどい度・ストレス度はどれぐらい？



ストレスが大きすぎたり長引いたりすると、こころが疲れるだけでなく体の調子も悪くなることもある。ストレスの感じ方は人それぞれ。

自分がストレスに感じやすいことは何だろう。

ストレスは、集中力や、やる気が高まって、力を発揮しやすいというよい面もある。

## 自分のサインに気づく



頑張っている時こそサインに気づきにくい。

人は、ストレスを感じたとき、様々なサインを発している。そして、ストレスサインに気づかず、心身の体調を崩すことがある。



### こころや行動のサイン (例)

イライラ / 怒りっぽい / 気分が落ち込む  
ちょっとしたことで驚いたり泣いたりする  
人付き合いが面倒になる / 見た目がどうでもよくなる  
やる気がなくなる / 消えてしまいたくなる 等



### 体のサイン (例)

肩こり / 頭痛 / 腹痛 / 寝つきが悪い  
不眠 / 食欲がない / 過食 / 下痢・便秘  
めまい / 耳鳴り 等

## 自分のサイン

ストレスサインも人それぞれ。自分のサインに早く気づくことが大切。