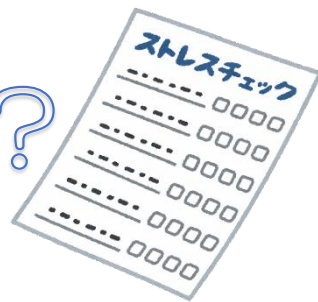




ストレスチェック してみませんか？



こころの不調は自分では気づきにくいことも・・・
「少し疲れているだけ」など見過ごしていると、
うつ病などの心の病気に進展してしまうことがあります。
まずは心の状態をチェックしてみましょう。

最近1か月の状態についてお答え下さい。	いいえ	ときどき	しばしば	いつも
①疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4
②午前中は能率が悪い	1	2	3	4
③何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
④身体の事があれこれ気になる	1	2	3	4
⑤仕事に追い立てられる感じがする	1	2	3	4
⑥ちょっとしたことでイライラする	1	2	3	4
⑦特に理由もなく不安になる	1	2	3	4
⑧人の輪に溶け込めず、孤独に感じる	1	2	3	4
⑨気分がすっきりせず、うっとうしい	1	2	3	4
⑩考えがまとまらず判断に迷う	1	2	3	4
⑪好きなことにも気が乗らない	1	2	3	4
⑫ぐっすり眠れない	1	2	3	4
⑬食欲がない	1	2	3	4

評 価	女性(点)	男性(点)
低ストレス群	～16	～14
やや低ストレス群	17～20	15～18
やや高ストレス群	21～24	19～22
高ストレス群	25～39	23～39
病的な高ストレス群	40～	40～

合計点数

点



高ストレス群以上に該当する人は
早めに相談機関に御相談ください。

このチェック表は、Hitachi Mental Health Scale を活用しています



心の健康に関する相談窓口



相談窓口			
出雲保健所 心の健康支援課	0853-21-1653	出雲市 健康増進課	0853-21-6976
○保健師による相談(随時)		福祉推進課	0853-21-6905
○精神科医師によるこころの健康相談 (予約制)毎月1～2回		各行政センター 市民サービス課	
		(平田)0853-63-5780	(佐田)0853-84-0118
		(多伎)0853-86-3111	(湖陵)0853-43-1215
		(大社)0853-53-3116	(斐川)0853-73-9112

受付時間：平日 8：30～17：15



出雲保健所「心の健康に関する情報」



心と体の相談センター「相談機関一覧」

その他の様々な相談窓口や精神科医療機関に関する情報は、
出雲保健所や島根県立心と体の相談センターのホームページを
ご覧ください。

ストレスと上手に付き合うために

気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることも・・・
日頃から「セルフケア」で自分を大切にし、こころの抵抗力を高めましょう。

起床時間を決め、 生活リズムを整える

生活リズムの乱れは、心身の疲労につながります。毎朝決まった時間に起きるように心がけましょう。起きたら朝日を浴び、体内時計をリセットしましょう。



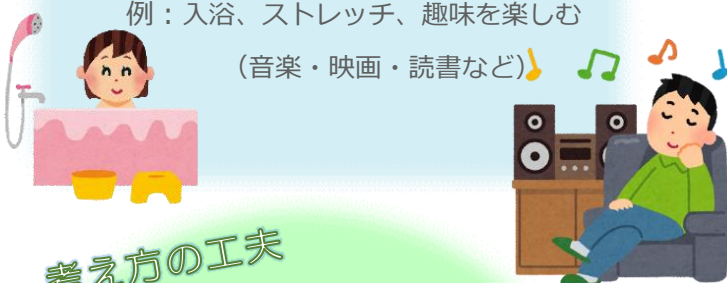
リラクゼーション

気分転換や休息を 意識する

自分が「楽しい」「気持ちが良い」と思えることをリストアップし、リラックスする時間を作りましょう。

例：入浴、ストレッチ、趣味を楽しむ

(音楽・映画・読書など)



考え方の工夫

考え方のクセを意識する

「〇〇すべき」「(何でも)自分に責任がある」「他人の言葉・態度を深読みしてしまう」等の考え方のクセがあると、ストレスを感じやすくなる可能性があります。そのような思考の時は「ま、いいか」と声に出してみましょう。



生活習慣の見直し

栄養バランスの

良い食事をとる

食事は栄養バランスを考えて、さまざまな食品をとりましょう。たんぱく質や、ビタミン・ミネラルなどを積極的に摂りましょう。



たんぱく質

ビタミンB群

ビタミンC

カルシウム・
マグネシウム

適度な運動をする

ウォーキングなどの適度な運動はストレス解消に効果があります。まずは、1日10分多く歩くことから始めてみてください。日中の運動による適度な疲労感によって、質の良い睡眠を得ることも効果があります。



気づいたら、早めに対応を

誰かに相談し、話を聞いてもらうことで、こころがラクになることがあります。悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や、相談機関に相談してみましょう。



令和3年8月作成

【作成】出雲圏域精神保健福祉協議会自死総合対策に関する部会（出雲圏域自死総合対策連絡会） / 出雲市自死対策検討委員会
出雲圏域健康長寿しまね推進会議 こころの分科会

【事務局】島根県出雲保健所心の健康支援課（☎0853-21-1653）

出雲市役所健康増進課（☎0853-21-6976）

