

Mmensal式ストレスセルフチェックの御案内

ストレスチェック活用の皆さんへ

私たちは、様々なストレスが過剰にかかり続けると、心身のバランスが乱れストレスフル状態となり、やがて心身の病気が引き起こされてしまいます。

心身への影響は個人差が大きいですが、ストレスと上手に付き合うことで、予防ができます。

そのためには、まずは自分自身が『ストレス』に気付き、日頃から、対処すること（セルフケア）を心掛けることが重要となります。

ストレス簡易調査（最近1ヶ月のストレス）で自分のストレスの程度をチェックしてみましょう。

◎ 実施方法

このファイルのチェックシートの必要事項に○を付けると、判定シートにストレスの程度が判定されます。

このストレスチェックは自己分析の一つの手がかりです。

◎判定の結果について

物事の考え方や受け止め方などには、人によって差がありますので、今回のストレスチェックの判定については、あくまで参考として活用してください。

「要注意」

悩みを一人で抱え込みます、コーピングを計画的に日常生活での実践を増やしましょう。
それでも改善しない場合は相談機関等に相談してください。

「判定上問題なし」

今のところ、セルフケアができているようですが、さらにセルフケアの向上に努めてください。
また、コーピングを意識的に日常生活で実践しましょう。

＜参考資料＞

○ストレスと上手に付き合いましょう

- ・ストレスに対して、「争わない」、「逃げない」、「腹をたてない」の三ない主義
- ・「今日やるべきことを明日に延ばすな」というより、「今日できなから、明日頑張ろう」というような心の余裕を持つ。
- ・仕事以外に打ち込める趣味を持つ。

○ストレスとの付き合い方 10か条

- ①自分を知ることから始まる
- ②時には流れに身を任せて
- ③自分の異変に早めに気付く
- ④自分の世界を広げる
- ⑤ポーカーフェイスはほどほどに
- ⑥友達付き合いを大切に
- ⑦心と体の脂肪を洗いこす
- ⑧人の魅力は時間をかけて判断する
- ⑨問題解決にはタイミングを計る
- ⑩自分の意思を忘れてはいけない

○コーピング レパートリーを増やしましょう

コーピング レパートリーを増やすコツは深く考えないこと。些細なことでも、自分を助けるという意図を持ってあえて行動する、あえて考えることはコーピングになります。後悔しない 他人に迷惑をかけないものを選んでいきましょう。

頭の中で行うコーピングの例

- ①好きな人をイメージする
- ②思い出にふける
- ③受け入れる(なすがまま)
- ④相談に乗ってくれる人、味方になってくれる人をイメージ
- ⑤未来の子供の名前を考える
- ⑥自分を褒める、慰める
- ⑦頭の中で絶景を描く(夜景、日の出、海)
- ⑧マイナスをプラスに考える(経験値UP、厄払い、この出来事に意味がある)

行動を伴うコーピングの例

- ①自分の手で体を撫でたりトントンしたりする
- ②思いっきり体に力を込めてパッと脱力する
- ③ベランダに出て深呼吸する
- ④銭湯に行く
- ⑤体を動かす
- ⑥家事に集中
- ⑦部屋の模様替え
- ⑧花を飾る
- ⑨初めての料理に挑戦
- ⑩少し贅沢なおやつを食べる
- ⑪マッサージに行く
- ⑫楽器を弾く
- ⑬フルーツを食べる