

## 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まず、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ます。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、「今日でできなかったら、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