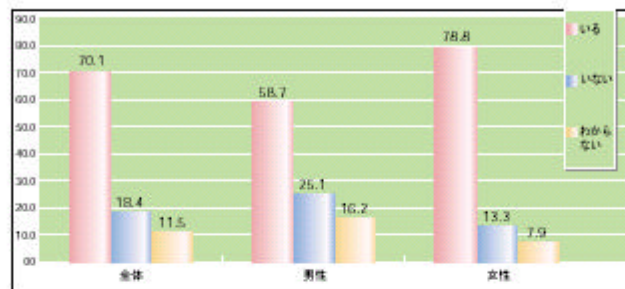


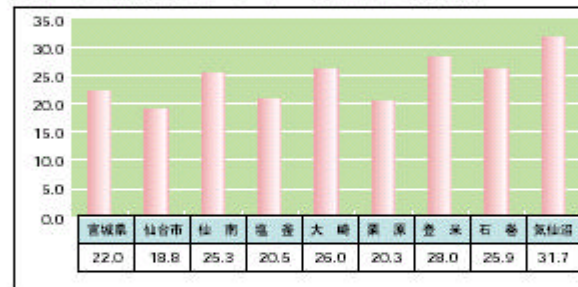
「ストレスの解消・休養の確保」の解説

1 現状について

気軽に相談できる相手の有無（県民健康栄養調査）



自殺：地区別年齢調整死亡率（H11宮城県人口動態統計）



2 ストレス度チェックについて

ストレスの解消は、まず自分のストレスの有無と程度を知ることから始まります。あなたのストレス度をチェックしてみましょう。

ストレス自己チェックリスト（20問）

1 最近1年間、家族や親しい友人との死別などの御不幸はありましたか	はい	いいえ
2 最近1年間、あなた自身が重い病気や交通事故などで入院しましたか	はい	いいえ
3 最近1年間、家族の方と不和あるいはもめごとがありましたか	はい	いいえ
4 最近1年間、仕事の上で昇進、配置転換、転職あるいは退職等のはっきりした変化がありましたか	はい	いいえ
5 イライラして些細なことに腹を立てるようになりましたか	はい	いいえ
6 とてもこれではやっていけそうもないと考え込んでしまうことがありますか	はい	いいえ
7 食欲がなくて、何を食べてもおいしく感じられない、といった状態が続いていますか	はい	いいえ
8 就寝時になかなか寝付けなくて、イライラすることがありますか	はい	いいえ
9 寝入りはよいのですが、眠りが浅くてすぐ目がさめてしまい、ぐっすり眠れない状態ですか	はい	いいえ
10 前は面白いと思ったことがつまらない、何をしても楽しくない、といった気分が続いていますか	はい	いいえ

11	会議や緊張した場面で、すぐ口が濁って話しにくいことがありますか	はい	いいえ
12	人と会ったり話をするのが何となく嫌で不安な気持ちになりますか	はい	いいえ
13	些細なことにこだわって、いつまでも考えつづけてしまいますか	はい	いいえ
14	たばこの本数が増えたり、酒量が増えたり、又は間食が増えましたか	はい	いいえ
15	最近、怒りっぽくなって、少なくとも週に1回くらい人と口論するようになりましたか	はい	いいえ
16	経済的なこと、お金のことについて、殊に心配になりますか	はい	いいえ
17	異性を見ても楽しくないし、性的なことに前ほど興味をもてなくなりましたか	はい	いいえ
18	1日に2時間以上、テレビを見ているという状態が続いていますか	はい	いいえ
19	最近気分的に何となく落ち着かない、じっと座ってられない状態がありますか	はい	いいえ
20	仕事や家事など、思うように運ばない状態と考えていますか	はい	いいえ

“はい”はいくつありましたか

- 0～2 現在の時点であなたはストレス状態にありません。何も心配しなくてよいでしょう。
- 3～5 境界状態。生活のリズムを整え規則正しい食事、睡眠そして運動をすること。
- 6～10 軽度のストレス状態。要注意といえます。病気にかかりやすい不健康状態です。十分な栄養が必要です。
- 11～15 中等度のストレス状態。自分の現在の生活を点検して、ストレスを軽くする方法を早急に立てること。場合によっては医師に相談すること。
- 16～20 重度のストレス状態。1日も早く専門医を訪れ相談してみることを。うつ病、心身症などにかかっている可能性があります。

ストレスをうまく解消することができず、ストレス状態が続くと病気になりやすくなります。過度のストレス状態が続いた場合には、うつ状態についても併せてチェックしてみましょう。

うつ状態チェックリスト

各項目について、症状の強い場合 2点、少しある場合 1点、全くない場合 0点で、10項目の合計点を出してください。

	(2点)	(1点)	(0点)
1 自分が不幸に思えたり、最近ゆううつな感じがしますか	ある	少し	ない
2 食欲が落ち、食事がおいしく感じられませんか	ある	少し	ない
3 何かするのがおっくうで、興味が湧きませんか	ある	少し	ない
4 肩や首筋が凝ったり、頭痛や頭が重かったりしますか	ある	少し	ない
5 将来への希望がもてず、いっそ死んでしまいたいという気になりますか	ある	少し	ない
6 性欲や、異性への関心が最近おちましたか	ある	少し	ない
7 もともとは、几帳面で頑張りが多かったか	ある	少し	ない
8 寝つきが悪かったり、朝早く目覚めることがありますか	ある	少し	ない
9 朝のうち涙子が出ず、午後からのほうが楽な感じがしますか	ある	少し	ない
10 人との交わりが少なくなり、自閉的となりましたか	ある	少し	ない
合 計			

10点以上は、うつ状態が疑われます。専門家に相談してみましょう。

3点以下は、ほとんど問題ありません。