

あなたのストレス状態をチェック

どのくらいストレスを抱えているか、下の項目でチェックしてみましょう。

また、職場で実施されているストレスチェック制度は、自覚しにくい状態を知るのに役立ちますので、積極的に利用しましょう。

体調不良がすすんでいる

イライラする

肩こりがある

最近ミスが増えた



ストレス危険信号が出ています

リフレッシュや休養をとりましょう

ところや体が常に緊張している感じがする

胃の調子が悪い

やらなくてはならないことだらけと感じる

休みたいのに休めない



ストレスに抵抗しようと、もがいています

自分は大丈夫！と思わず、
休養の時間をとりましょう

集中力が続かない

物忘れがひどい

何をするのもおっくう



電池切れ寸前です

すぐにこころの専門家に相談してください