

～みんなの「生きる」を支え あしたへつなぐまち“かりや”～

# あなたのこころ お元気ですか

知らず知らずのうちにストレスで「こころ」が疲れ、からだやこころの病気を引き起こしてしまうことがあります。日ごろから自分のこころの元気度を知ることが大切です。

より良い生活習慣で上手にストレスと付き合しましょう。

## スタート

あなたの「こころ」の元気度をチェックしてみましょう!

### ストレス度セルフチェックチャート(関谷式)



#### 合格圏です

ストレスとの付き合い方が上手です。この調子ならストレスがたまることはありません。いつまでも、こことからだを健康に保っていきましょう。



#### まずまずです

やや真面目すぎのようです。もう少し気持ちを発散させ、なるように任せる気楽さを。周囲の人と楽しい生活を送りましょう。



#### 要注意です

大きなストレスに襲われたときには倒れてしまいます。積極的にストレス解消法を実践して、ときには、自分のための時間をつくりましょう。



#### 危険域です

あなたはストレスから病気になる危険が大。少しでも生活を改める必要があります。一人でがんばらず相談しましょう。病院で相談することもおすすめします。

