

ストレスチェック

現代は「ストレス社会」と呼ばれるほど、誰もがストレスを感じやすくなっています。ストレスがたまると、心も身体も調子を崩しやすくなります。一度、自分のストレス度を調べてみませんか？

次の1～20の項目の中で、ここ最近の自分に当てはまるものはいくつありますか？

1	よく眠れない	11	イライラする
2	食欲がない	12	落ち着かない
3	胃腸の調子が悪い	13	気分が晴れない
4	頭痛がする	14	物事に集中できない
5	首や肩がこる	15	わけもなく不安になる
6	目が疲れる	16	気がはりつめている
7	めまいがする	17	落ち込みやすい
8	身体がだるい	18	ネガティブなことばかり考える
9	元気が出ない	19	周囲の人の視線が気になる
10	疲れがとれない	20	何をするのも面倒だ

当てはまるものが

5～9個の場合 → 黄信号〔ストレス度：中程度〕

10個以上の場合 → 赤信号〔ストレス度：高い〕

◆ストレス度が中程度、高いという結果になった人は・・・

まずはしっかり休息をとること、そして誰かに相談することが大切です。友達や家族など、身近な人に相談しても良いですし、学生相談室でもお話をうかがいます。ストレスチェックをしてみて、あれ？私ってストレスがたまっているのかな？心配だなあと考えた方、どうぞお気軽に相談室までご相談ください。

◆ストレス度がそれほど高くなかった人は・・・

ストレスは自分でも気づかぬうちにたまっていくものです。普段から自分の心身の状態を意識し、不調を早めにキャッチできるようにしてくださいね。

ストレスは悪者だと思われがちですが、実は、程良い適度なストレスは、やる気や達成感にもつながります。ストレスをなくそうとするのではなく、うまくストレスと付き合っていくことが大切です。

