

# 見本印刷

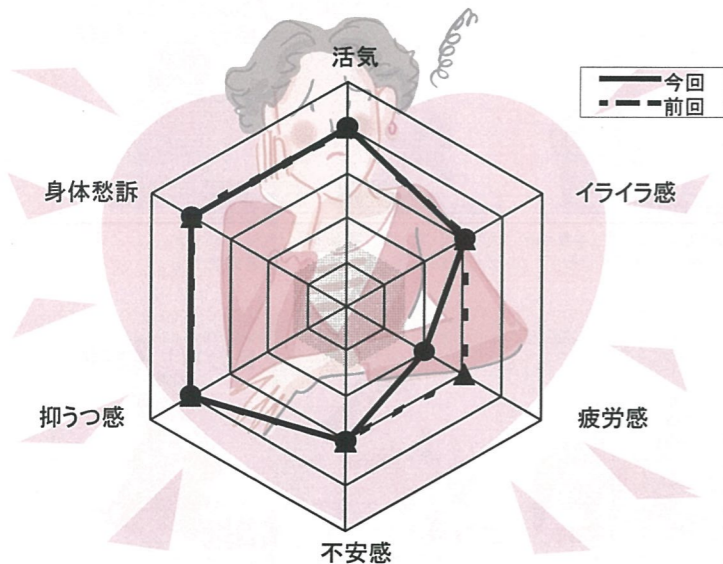
(疲労度蓄積自己チェック掲載バージョン)

「ストレスへの気づき」とは、あなたが、心の健康について理解するとともに、自らのストレスや心の健康状態について適切に認識できるようになることです。ストレスに対処するには、ストレス要因に対するストレス反応(ストレスによって筋肉等の緊張がおこっていること)に気づく必要があります。



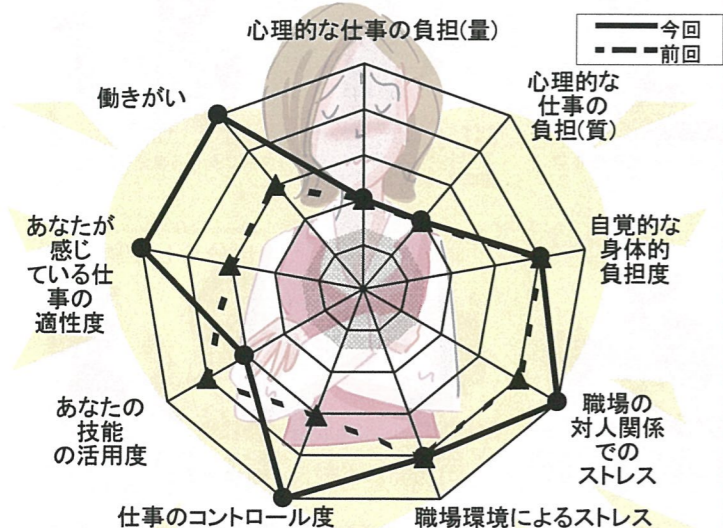
## 自分を知る

●**ストレスによって起こる心身の反応**  
 ストレスによっておこる心身の反応が高い状態であるかを調べます。



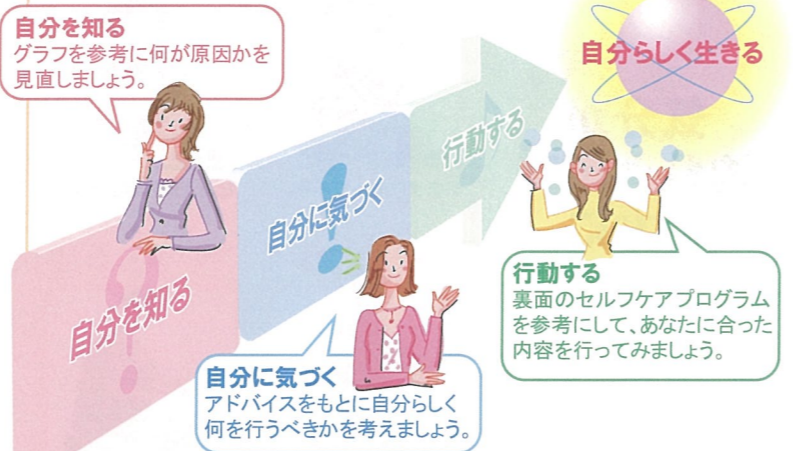
## ●ストレスの原因と考えられる因子

仕事に関連したストレスの原因と考えられる因子が高いかを調べます。



はじめませんか?  
 あなたに合ったセルフケア!

## このプログラムの活用方法!



## 利用上の注意点

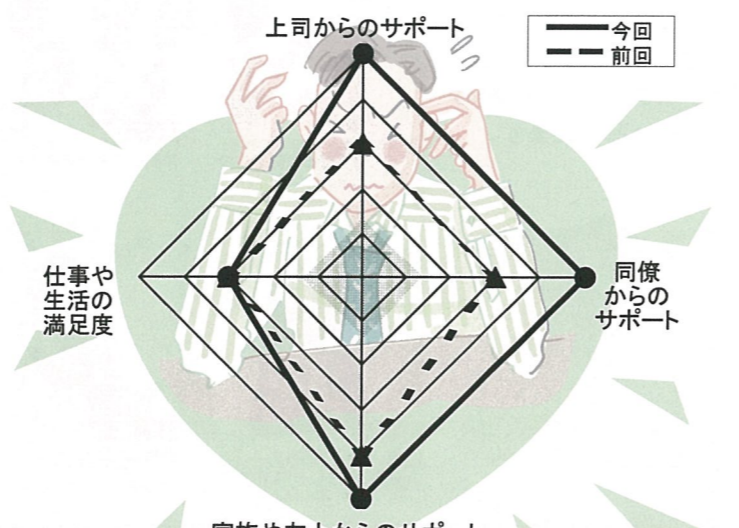
- 家庭生活上でのストレス要因は測定していません。
- パーソナリティ(性格)は考慮されていません。  
 パーソナリティに関しては測定しておりません。ストレス反応得点が高いケースをストレス状態であると決めつけることはできません。
- 調査時点のストレス状況しか把握できません。  
 ストレス反応は最近1ヶ月間の状態について質問しておりそれ以前については把握できません。

## グラフの見方

全体的にチャートが大きいほど心理的・身体的ストレス反応が低く、良好な状態であることを示します。チャートが小さくなり、特にグレーゾーンに入っている場合には、ストレスの反応が高くなっている状態が疑われます。グレーゾーンの項目が多い方は専門スタッフへの相談をおすすめします。

## ●ストレス反応に影響を与える他の因子

ストレス反応に影響を与える他の因子の程度を調べます。



# ストレスプロフィール

※本サービスは厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課「労働省 平成11年度作業関連疾患の予防に関する研究『労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書』成果物 2000」に基づき作成されております。

## 自分に気づく

### 心と身体の反応について

多少、疲れたり、だるいと感じることがあるようですね。身体の調子が良くないのか、仕事のし過ぎ 疲労緩和のための行動が不足しているのかもしれませんが。今一度、原因となることを考えて、その原因を改善するための行動や疲労を緩和するための行動をおこしてください。また、医師などの専門家に相談することも解決の近道となりますので解決方法が見つからない場合は相談をお勧めします。

体の状態で頭痛等 目の疲れ 動悸息切れの症状が時々あるようですが、問題の原因や問題の対処法が分からなければ、一度専門医に相談することをお勧めします。

### 仕事のやりがいや人間関係について

仕事にやりがいを感じ、それなりに満足を感じておられるようですね。生活の大きな時間を占めている「仕事」に満足感ややりがいを見いだすことは非常に大切なことです。日々のご苦勞があるかもしれませんが本当にその努力は良い状態を創造しているようです。職場での人間関係もうまくいっていますね。今までどおり上司や同僚との人間関係を保ってもし困ったことがあれば気軽に相談してください。

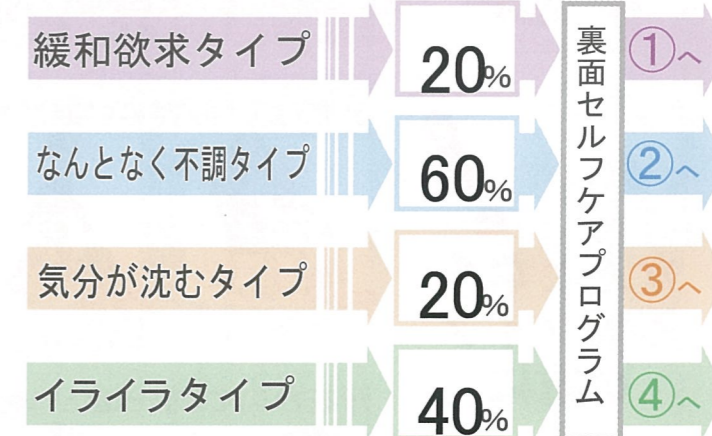
### コミュニケーションについて

現在、疲労感を感じておられるようですが、家族や友人はかけがいのない存在です。困った時には一人で悩まずに、気軽に話してみましょう。話を聞いてもらうだけでも問題が解決することがあります。



## 反応別セルフケアおすすめ指数

4つのストレスタイプ指数で一番高いタイプのセルフケアをお勧めします。裏面のセルフケアプログラムを参考に実施してください。



あなたの疲労蓄積度は【やや高い状況】と考えられます。現在の疲労蓄積の原因を今一度考えて個人の裁量で改善可能な項目については自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。

## フリーコメントスペース

※ 200文字程度のコメント掲載が可能です。詳細は、別紙「ご利用の流れ」をご確認ください。

※ 掲載をご希望の場合は、「申込書」にコメント文を記載ください。

## 行動する

セルフケアプログラム! は裏面へ! GO!!







# 行動する

# はじめましょう！あなたのセルフケアプログラム！！

思い切ってあなたの好きな事をはじめませんか。

## 1！ 緩和が 欲しいタイプ の方に

このタイプの場合は、心臓や関節が痛かったり、胸が苦しかったり、皮膚に発疹があっても、医師から異常なしまたは、自律神経失調症と判断されるケースが多いのが特長です。



**リラックスで「体との対話」を楽しもう！**

STEP 1 呼吸法をやってみる。 STEP 2 ストレッチをする。 STEP 3 入浴時に森林浴などの香りでリラックス！ STEP 4 自律訓練法を試してみる。 **GOAL** 自分らしく継続 気分が合ったリラクゼーションが楽しめる！

**心地よい眠りで「気持ちイイ」を楽しもう！**

STEP 1 深呼吸を繰り返す吐くことを意識する。 STEP 2 入浴後(38°)の湯が快眠を誘う)すぐ寝る。 STEP 3 軽い運動で汗を流す。 STEP 4 規則正しい生活を送る。 **GOAL** 自分らしく継続 気分が合った快眠法がとれる！

**専門医に相談して「安心」を得よう！**

STEP 1 良い医者を探す。 STEP 2 症状や伝えたいことをメモにし、病院へ行く。 STEP 3 医者の処方をやってみる。 STEP 4 その後の変化を伝える。 **GOAL** 自分らしく継続 信頼できる医師と予防からつきあえる。

## 3！ 気分が 沈むタイプ の方に

がんばり過ぎて疲れを感じている自分をさらに叱咤激励しがちなこのタイプ。こんなときは、自分自身に御褒美をあげていいのです。無理していた・我慢していた自分をたっぷり甘やかしてあげましょう。



**ものづくりで「充実感」を楽しもう！**

STEP 1 気ままにやってみる。 STEP 2 たとえば料理をする。 STEP 3 たとえばガーデニングをする。 STEP 4 たとえば陶芸をする。 **GOAL** 自分らしく継続 自己表現ができるものづくりをする。

**ゆっくり歩く、で「落ち着き」を楽しもう！**

STEP 1 ご近所を散歩する。 STEP 2 歩く場所や時間に変化をつけて身近な発見を楽しむ(草花等)。 STEP 3 ちょっと長い時間のんびり歩く。 STEP 4 平坦な道以外を歩いて、体感の変化を楽しむ。 **GOAL** 自分らしく継続 気分が合った歩き方をする。

**音楽の世界で「ゆとり」を楽しもう！**

STEP 1 クラシックなどヒーリング音楽を聴く。 STEP 2 部屋を香りや花などでムードにする。 STEP 3 お気に入りのカフェを見つけBGMを聞きながらつづく。 STEP 4 太陽・風・水・緑の香りを感じながら聴く。 **GOAL** 自分らしく継続 気分が合った聴き方をする。

## 2！ なんとなく 不調タイプ の方に

疲れやすい・便秘・生理不順・よく眠れないなどの不定愁訴が重なっているのがこのタイプで、ストレスによって体が慢性的に消耗します。



**小旅行で「心地よい疲労感」を楽しもう！**

STEP 1 のんびり過ごす。 STEP 2 気ままにハイキングコースを歩く。 STEP 3 新鮮な旬の食材を採ったり、味わう。 STEP 4 雄大な自然抱かれる。 **GOAL** 自分らしく継続 自然を対象にした趣味を見つける。

**汗をかいて「すっきり」を楽しもう！**

STEP 1 軽くストレッチをする。 STEP 2 ウォーキングをする。 STEP 3 お布団の中で体を動かす。 STEP 4 入浴前に筋肉トレーニングをする。 **GOAL** 自分らしく継続 運動の趣味をはじめ。

**芳香治療で「疲れをとる」を楽しもう！** ※注意事項を確認し、自分にあった香りを選択しましょう！

STEP 1 部屋の中の臭いをとる(食べ物・タバコ等)。 STEP 2 寝室でラベンダーを芳香する。 STEP 3 バスルームでゼラニウムを芳香する。 STEP 4 手・足浴でペパーミントを芳香する。 **GOAL** 自分らしく継続 自分好みの香りを作る。

## 4！ イライラ タイプ の方に

ストレスが精神的な面にストレートにでるタイプで、ある意味ではストレスを貯めにくいといえます。



**とにかく動いて「すっきり感」を楽しもう！**

STEP 1 体が丈夫であればジョギングをする。 STEP 2 室内で筋力トレーニングに没頭する。 STEP 3 スポーツ観戦やイベントに参加する。 STEP 4 こんな時に発散できるお古古をもつ。 **GOAL** 自分らしく継続 身近に発散できる方法を持つ。

**趣味に没頭して「楽しかった」を味わおう！**

STEP 1 一人でできる趣味をもつ。 STEP 2 仲間とできる趣味を持つ。 STEP 3 文化系の趣味をもつ。 STEP 4 アウトドア系の趣味を持つ。 **GOAL** 自分らしく継続 多様に動ける自分を持つ。

**コミュニケーションで「安心感」を味わおう！**

STEP 1 友人らと気楽に電話でおしゃべり！ STEP 2 動植物に触れてみる。 STEP 3 多人数でしゃべり、他の意見を参考にしてみる。 STEP 4 悩みがあれば友人に打ち明けてみる。 **GOAL** 自分らしく継続 コミュニケーションにより安心感を得る。

行動すると「ゆとり」が生まれ、自分らしく生きるための力になりませんか？