

チェックシート ～こころの健康編～

年 月 日

氏名：

《STEP 1》ストレスのセルフチェックと生活習慣の振り返り

1 5分でできる職場のストレスセルフチェック

仕事や職場でのストレスが続くと、よいパフォーマンスを発揮できません。

こころの健康のケアには、自らが心の健康の保持増進のためにセルフケアをすることも大切です。厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」では、5分で職場のストレスセルフチェックを行うことができます。（右側 QR コード）

※結果を共有する必要はありません。



2 ストレスのセルフマネジメントのために

生活リズムの乱れは、ストレスへの耐性が落ち、心身に様々な不調が生じます。

生活リズムを正すポイントは、**睡眠と食事**のリズムです。

毎日の生活の中で「仕事」「休息」「運動」「遊び」の要素をバランスよく保ちましょう。下のチェックポイントの内容について、普段の生活を振り返ってみましょう。

《チェックポイント》

- ☐ 自分なりに仕事へのやりがいや満足感を見いだす
- ☐ 入浴や睡眠で十分な休息をとる
- ☐ 食事は1日3食、栄養バランスに気を付ける
- ☐ 節度ある飲酒を心がける
- ☐ 運動不足の解消に努める
- ☐ 趣味を持つなど、気分転換やストレス解消の方法を見つける
- ☐ 気軽に話せる話し相手をつくる

《STEP 2》行動目標の設定

こころの健康を保持増進するために、3か月間、日常生活で意識する行動目標をチェックポイントの内容を参考にもとに、設定します。

行動目標

--

（参考）相談窓口について

厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」をはじめ、だれでも利用可能な相談窓口が設置されています。窓口の情報を県 HP にまとめましたので、各ページより注意事項をよくお読みのうえ、ご利用ください。（検索：働く人の生活習慣改善プログラム）

