



## ストレス解消、うまくできていますか…？

まずは  
自分の状態を知ろう！ストレスチェック

◎:とても良く当てはまる ○まあまあ当てはまる  
△:たまに当てはまる ×:全く当てはまらない

なんとなく不安な気持ちがある	◎・○・△・×	いらいらして怒りっぽい	◎・○・△・×
しばしば頭痛・腹痛が起こる	◎・○・△・×	急に嫌な思いをしている	◎・○・△・×
食欲がない	◎・○・△・×	学校に行きたくないと思う	◎・○・△・×
寝付きが悪い	◎・○・△・×	物事に安心が持てない、楽しめない	◎・○・△・×
夜中に目が覚める	◎・○・△・×	自分や人を責めてしまう	◎・○・△・×
怖い夢をよく見る	◎・○・△・×	誰かに話を聞いてもらいたい	◎・○・△・×
気がつくとおぼーとしてしまう	◎・○・△・×	と思う	◎・○・△・×

◎・○が多くあった人へ

ストレスや不安な状況がもたらす心身の反応ですので、異常なことではありません。回復のために、下の内容をトライ！保健室や相談室も上手く使ってくださいね★

△・×が多くあった人へ

今のところ、心配はないようです。でも、頑張りすぎずに過ごしましょうね。

## 4つのマスを埋められたら理想的★ 効率の良いストレス対処をチェック！

ストレスと上手につきあう為に「好きなことをする」「よく休む」「誰かに話す」など…どれも正解であり、そのときの自分が落ち着く方法がベストです。さらに理想的なのは、下の4つのマスがそれぞれ埋まること。なぜなら、4種類の解消法を持っていると様々な状況下にあっても、ストレスに対処できるからだそうです。自分に合った4つのRが持てると良いですね！

