

心のチェック

現代は、ストレス社会と呼ばれ、心の病で悩む人が増加しています。ストレスは、心身の健康に影響を及ぼし、体調不良を招く原因にもなります。時々、自分自身を見つめなおし、日ごろの生活を振り返ることで、自分のこの状態を知り、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

この病気を引き起こす最大の要因は、いうまでもなくストレス。人間が生きていく上でストレスは避けられないので、いかに上手にマネジメントするか現代社会を生き抜く重要課題です。

1	十分な休息をとっていない。	YES	ストレスをため込みやすい人は十分な休養をとりたい。仕事や家事に追われているとなかなか難しいが、意識的に時間を作っていきたい。
		NO	
2	このところ睡眠不足気味である。	YES	睡眠の乱れは、生体のリズムを崩し、さまざまな健康障害のもとになる。
		NO	
3	近ごろ、ほとんど運動していない。	YES	大げさに考えず、あいた時間を有効に使う気持ちでウォーキングやサイクリングで軽い汗を流したい。ただし、オーバーワークにならないように注意。
		NO	
4	うさ晴らしで酒を飲むことがある。	YES	適量を守って楽しく飲むならいいが、うさ晴らしのため一人で陰気に飲むのはよくない。休肝日を設けながら楽しく飲みたい。
		NO	
5	家族団らんの時間がなかなか持てない。	YES	家族はもっとも身近な人間関係であるだけに、その間がギクシャクしてくると大きなストレスを生む原因となる。
		NO	
6	枠にはまった考え方をしがちだ。	YES	固定観念に縛られず、他人を認めることで「人それぞれが持つ、それぞれの考え方」を素直に受け入れることが必要。
		NO	
7	朝食を抜くことが多い。	YES	朝食は生活リズムを保ち、一日のエネルギーを補給するためにも欠かせない。朝食を抜くと、仕事に集中できないなどの無意識なストレスをため込む原因にもなる。
		NO	
8	最近、便秘気味である。	YES	ストレスと便秘は切り離せない関係にある。便秘が続けばイライラするだけでなく、体調を崩す原因ともなる。
		NO	
9	自分のペースを守るのが難しい。	YES	マイペース名人はストレスと上手に付き合うことができる。すべての人に同調し、自分のペースをすっかり見失ってはいは、心のバランスがくずれてしまう。
		NO	
10	風呂は嫌いで、入っても「からすの行水」である。	YES	入浴は神経の緊張をほぐしたり、血行をよくして新陳代謝を促す。40 前後のぬるめなお湯にゆっくりつかり、ストレスも荒い流したいもの。
		NO	
YESの数			

判定表

YESの数で判定します。

10 ~ 9	問題多し。一度医師に相談を。
8 ~ 5	問題あり。定期的に症状チェックを。
4 ~ 3	やや問題あり。注意深くチェックを。
2 ~ 1	改善の余地あり。症状チェックの習慣化を。
0	いまのところ問題ないが、チェックを怠りなく。