

最近疲れていないかな？

## ストレスチェックしてみよう！



新年度が始まって1か月が経ちました。「5月病」と言われるように、5月は新しい生活のストレスがたまり、4月にあったエネルギーが切れてくる頃です。まずは、ストレスチェックをして、今の自分の心と体の様子を知ろう！

チェック	項目
	①朝、起きるのがつらい
	②食欲がない
	③学校へ行きたくない
	④やる気が出ない
	⑤人と話をするのがめんどろ
	⑥自分はダメだと考えている
	⑦イライラする
	⑧集中力が続かない
	⑨身だしなみ（服、歯みがきなど）を整えるのがめんどろ
	⑩夜、なかなか寝られない

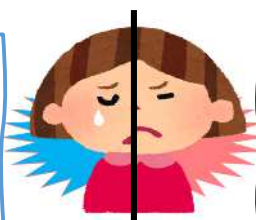
**7つ以上**当てはまった人は、ストレスがたまっているかも…まずは睡眠をよくとり、自分に合ったリラックスできる方法を見つけよう。



## あなたはどっちのタイプ？

### ウジウジさんタイプ

- ☐ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ☐ 起こってもいない悪いことを想像して不安に感じてしまう
- ☐ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



### カリカリさんタイプ

- ☐ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☐ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☐ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

#### ウジウジさんタイプへのアドバイス

- ＊できそうな目標を順にこなそう
- ＊今できることを考えてみよう
- ＊「できていること」に目を向けよう

#### カリカリさんタイプへのアドバイス

- ＊頭を柔らかくして考えよう
- ＊「ありがとう」を探そう
- ＊見方を変えてみよう

リラックス法のポイントは「自分を傷付けない」「他人を傷付けない」「物を壊さない」です。  
元気なときにいろんなリラックス法を試してみて、自分に合ったものをいくつかもっておきましょう！