

# あなたのこころお元気ですか？



あなたのストレスをチェックしてみましょう！

●最近1カ月の状態についてお答えください●

	いいえ	ときどき	しばしば	いつも
1 疲れが残って目覚めが悪い	1	2	3	4
2 午前中は能率が悪い	1	2	3	4
3 何となく疲れて身体がだるい	1	2	3	4
4 身体のことであれこれ気になる	1	2	3	4
5 仕事に追い立てられる感じである	1	2	3	4
6 ちょっとしたことでもイライラしやすい	1	2	3	4
7 特に理由もなく不安になる	1	2	3	4
8 人の中にとけこめず、孤独な感じになる	1	2	3	4
9 何か気分がすっきりせずうっとうしい	1	2	3	4
10 考えがまとまらず判断に迷う	1	2	3	4
11 おっくうで好きなことにも気がのらない	1	2	3	4
12 よく眠れない	1	2	3	4
13 食欲がない	1	2	3	4

(このチェック票は、HMS (Hitachi mental health scale)を活用しています)

●HMS得点算出方法: 選択した数字を合計します●

評価	女性	男性
低ストレス群	17点未満	15点未満
やや低ストレス群	21点未満	19点未満
やや高ストレス群	25点未満	23点未満
高ストレス群	40点未満	40点未満
病的高ストレス群	40点以上	40点以上

合計  点

高ストレス群以上に該当する人は、  
早めに専門機関（相談機関一覧）に  
御相談ください。

## 周りの人のこんなサインには特に気をつけよう

- こころのサイン**
- ♥ 集中できない
  - ♥ 憂うつな気分、不安
  - ♥ やる気、興味がでない
  - ♥ ものごとが決断できない
  - ♥ いらいら、落ち着かない
  - ♥ 以前と比べて暗く、元気がない

- 身体のサイン**
- ♥ 疲れやすくなった、体全体がだるい
  - ♥ 頭痛、肩こりがする
  - ♥ 眠れない、朝早く目が覚める
  - ♥ ご飯がおいしくない
  - ♥ 息切れ、動悸がする
  - ♥ 体調不良の訴えが多くなる