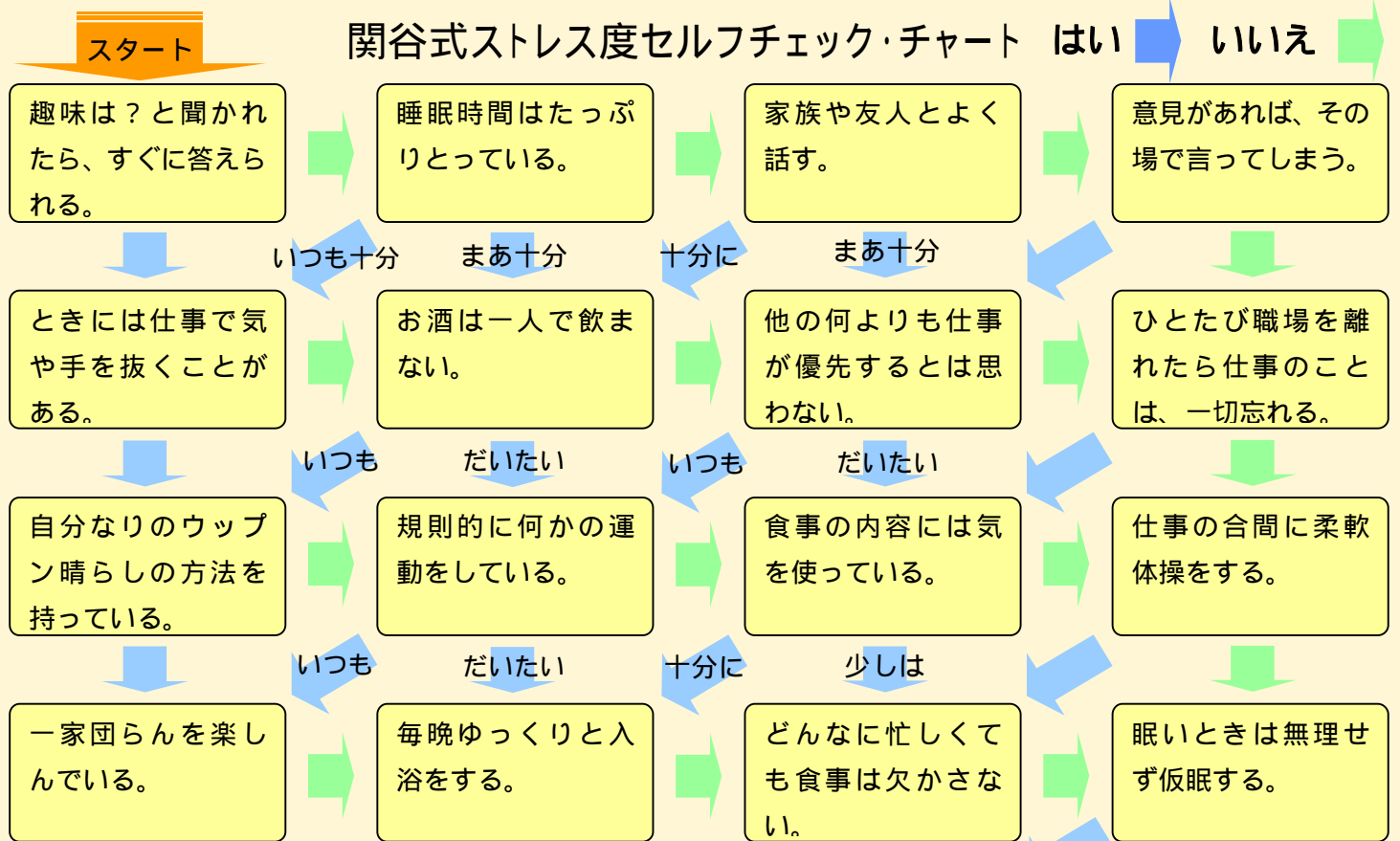


# あなたのストレス度チェック！ Stress Check

ストレスとは「体に受けた刺激に対する体の防衛反応」のことをいいます。私たちの体にストレスを与えるのは、心理的なものだけでなく、生理的なもの（疲れ、空腹など）、物理・化学的なもの（暑さ、寒さ、騒音など）もあります。過度のストレスは、体に色々な負担をかけます。適度のストレスは、適度な緊張感、充実感をもたらし、活動のエネルギーになります。いま、あなたの心は健康ですか？ストレスの度合を知ることは心の健康管理の第一歩です。あなたの心の元気度をチェックしてみよう！

## 関谷式ストレス度セルフチェック・チャート



### 合格圏！！

ストレスとのつき合い方が、じつに上手です。この調子でやっていけばストレス病にかかることはないはず。いつまでも、心と体を健康に保ってください。

### まずはまず

職場でも、職場外でももう少し気持ちを発散させると、もっとスッキリするでしょう。いい意味で人生の手抜きを身につけたいものです。

### 要注意

多少のストレスならつき合うことができます。日ごろからもう少し積極的にストレス解消法を身につけたほうがいいかもしれません。

### 危険域

ちょっとしたストレスでも反応してしまうようです。まずはチャートの項目を1つでもいいから実行してみたいでしょうか。

東京法規出版「ストレス社会を生き抜くための心の健康法3分間アドバイス」より 一部編集

### にじいる広報委員会 メンバー紹介

広報委員長 河野病院副院長 阿部弘樹

河野病院

河野名島病院

河野粕屋病院

事務局 田中道雄

佐藤 一洋

古田 善誉

田之上 砂江

池田 精

嶋田 眞理

浜田 雄人

松尾 涼二

本浦 慎也

浦田 将志