



# 春のストレスチェック



季節の変わり目、年度の変わり目で心と身体が乱れやすい4月。

新しい生活様式も求められ、今までとは異なるストレスをいつの間にか感じているかもしれません。

今回は、川崎幸クリニック 臨床心理士・公認心理師の稲富正治先生に『ストレスチェックシート』を監修頂き、『春のストレスを軽くするポイント』をお話頂きました。

この1か月以内でご自身に当てはまる項目に○をつけて下さい。

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1 家庭内で問題があった             | 11 肩こりや背中、腰が痛くなることもある       |
| 2 仕事に対してやる気がでず、疲れやすい     | 12 頭がすっきりしていない（頭が重い）        |
| 3 日頃から楽しみにしている関心事や趣味等がない | 13 食欲がなくなった（体重が減ってきている）     |
| 4 気分が沈みがちである             | 14 腹部が張り、便秘や下痢を交互に繰り返す      |
| 5 ちょっとしたことでも腹が立ち、いらいらする  | 15 目が疲れたり、めまいや立ちくらみをすることがある |
| 6 なかなか疲れがとれない            | 16 耳鳴りがすることがある              |
| 7 寝つきが悪い                 | 17 急に息苦しくなることがある            |
| 8 夢を見ることが多い              | 18 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい       |
| 9 朝、スムーズな目覚めが乏しく分が良くない   | 19 よく風邪をひいたり、治りにくくなったりしている  |
| 10 人に会うのおっくうになってきた       | 20 汗をかきやすくなった               |

< 5 個以下の方 >

今の所、心配はありません。ストレスがあれば解消しましょう。

< 6 ~ 10 個の方 >

ストレスの蓄積が心配です。ストレス解消法を試してみましょ。

< 11 ~ 15 個の方 >

ストレスがたまっているので是非、休養をしましょう。

< 16 個以上の方 >

心が疲れている状態です。誰かに相談をすることをお勧めします。



川崎幸クリニック  
臨床心理士・公認心理師

稲富正治

## 春のストレスを軽くするポイント

**春**は、1年の中で最も変化の大きい時期です。学校や会社の変化、服装の変化、色の変化などなど。目に映るものは明るく温かで多彩な色になります。そんな中私たちの気持ちも少しずつやわらぎ活動的になります。

しかし、人の心は、実は変化に弱く、変化の少ない安定を保とうとします。つまり、春の変化は、良くも悪くも安心と緊張の両方を感じさせてしまうものです。気持ちが大きく揺れます。これが春のストレスなのです。

変化を楽しめることができたならば、心の大きなパワーにつながりますが、変化の波に翻弄されると大きなストレスになります。

不安定にならないためには、まずは

- ①自分の状態（活動やリズム）を自覚すること、
- ②日常生活の軸になるようなリズムを崩さないことです。

できれば、笑顔で過ごせる春を味わいましょう。

