

# 1. 休養とは

健康づくりのための休養には、心身の疲れを睡眠等で回復すること（休）と運動や積極的な社会参加などを通して英気を養うこと（養）が各個人の健康や環境に応じて上手に組み合わせることにより、一層効果的なものになります。一人ひとりが自分にあった「休養」のとり方を身につけ、実践することが大切です。

# 2. あなたのストレス状況は？

過労やストレスはさまざまな病気の引き金になります。心と身体の休養は、食生活や運動とともに、健康にとって大切な要素です。生活習慣病の危険因子と言われるストレスをためないためにも、心と身体の休養を十分にとりたいですね。

厚生労働白書（平成26年度版）によると、6割の人がストレスを感じています。

最近、「眠りが浅い」「いつも気分が憂うつ」とか「身体が重い」と感じることはありませんか？  
これらは、心や身体があなたに知らせる「ストレスサイン」です。

日頃からストレスに気づき、自分の行動パターンを含め、こころとからだの健康状態をセルフチェックする習慣を身につけましょう。

## 自分のストレスをセルフチェック

- 家庭内で、いろいろと問題があった
- 仕事において、何らかの変化があった
- 日頃、楽しみにしている趣味がない
- 特に、運動はしていない
- 人から言われたささいな一言がいつまでも心に引っかかることがある
- 仕事に行くのが辛いと思う朝がある
- 一晩寝ても疲れがとれず、朝からだるい
- 最近よく夢を見る
- 最近、これが食べたい！というものがない
- 肩こりや背中と腰が痛くなることもある
- お腹がはり、便秘と下痢を交互に繰り返す
- 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい
- よく風邪をひき、なかなか治らない
- 医師の診察を受けても、気のせいだといわれた

いくつチェックがありましたか？

(       ) 個

判 定

- が12～15個…ストレスによる病気の疑いがある
- が9～11個…ストレス状態(要注意期)
- が4～8個…ストレス予備軍(警戒期)
- が0～3個…心の健康は理想的な状態

働く人にも色々なストレスがあるね。働く人専用、ストレスチェック!やってみてね

[こころの耳](#)（厚生労働省）で検索↓↓アドレス

<http://kokoro.mhlw.go.jp/tool/worker/>