

こころの健康チェック

以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。

例) 最近2週間のうち、その半分以上の期間を明るく、楽しい気分で過ごした場合には、右上の角に3と記されている箱をチェックする。

	最近2週間、私は	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
1	明るく、楽しい気分でした	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分でした	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

※WHO-5 精神的健康状態表（1998年版）

【採点方法】

5つの回答の数字を合計してください。

合	
計	点



13点以上

●特に心配ありません。

13点未満または、5項目のうちいずれかに0または1の回答があるとき

●少し心配な状態です。
専門家や相談機関に相談しましょう。

あなたの心の疲れに

気づいてください

わたしのこころサポート

ミニハンドブック

令和7年9月
神奈川県精神保健福祉センター



<こころの病気>

うつ病
適応障害
アルコール依存症 等

<からだの病気>

胃・十二指腸潰瘍
高血圧症
狭心症・心筋梗塞 等

ストレスによってなりやすい病気

行動面

仕事のミスや事故・能率の低下・落ち着きなく動き回る・遅刻、早退、欠勤・過食や喫煙、飲酒量の増加等

精神的な症状

不安・イライラ・集中力の低下・食欲のコントロールの低下
抑うつ気分・怒りっぽい・忘れっぽい等

身体症状

不眠・食欲不振
めまい・嘔吐・動悸
息切れ・便秘・下痢
頭痛・血圧の上昇
不整脈
感冒症状（免疫の低下）
持病の悪化等

参考：大阪府こころの健康総合センター
「ストレスと上手につきあおう」

代表的なストレスサー

- 人間関係
- 死別（近親者、恋人、ペットなど）
- リストラ（配置転換、降格、減給など）
- 騒音、悪臭
- 事故（被害者、加害者、目撃者など）
- 天災
- その他（失望、挫折など）

（一見良いことのようにみえることでも
ストレスサーになり得ます）

- 結婚（自分、子ども）、新築、転居
- 昇進、妊娠、出産
- 願望の達成
- そのほかの成功、合格など人生の転機となるようなことから

ストレスとは・・・外部からの刺激など（ストレスサー）によって、心身に生じる反応（ストレス反応）のこと

ストレスとは？

ストレス反応

ストレス 対処法

ストレスは人生のスパイスである（ハンス・セリエ）

適度なストレス・・・生産性の向上、達成感を強めます

上手な対処法、数多くの対処法を身につけ、ストレスとバランスよく付き合しましょう

ストレスの刺激による影響が大きくなる前に、早めの対処が大切です

あなたのストレスを解消する方法

趣味・気分転換

リラックス

休息・睡眠

おいしいものを
食べる



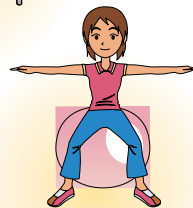
休養する



マッサージ



ストレッチ



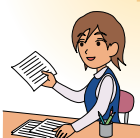
森林浴



アロマテラピー



規則正しい
生活をする



趣味に打ち込む



入浴、温泉につかる



音楽、ペット、ガーデニング、思いっきりおしゃべり・・・

身体を動かす



コーラスや
カラオケで歌う



散髪に行く



★これはダメ！

- ・ 深酒（連日の飲酒）
- ・ 暴飲暴食
- ・ ギャンブルに夢中
- ・ 収入を越えた買い物



問題との付き合い方

問題解決法

段階を踏んだ解決目標の設定
自分で取り組めるものから解決

問題を先送り

ここに余裕がないときは、
問題を放棄したり、解決を先に延ばしたりする

ポジティブシンキング

自分をほめる
自分をねぎらう

自分で自分に
プレゼント



一枚のハンカチ、
一輪のフリージア



あなたを守る！社会的サポート

様々な要因のストレスがふりかかったとき
その人を取り巻く家族・友人・近所の人たち・職
場の上司・同僚などの支えの度合いによりストレ
スの強さは変わります

いざというときのサポートの手を沢山持っている
ことが大切です

つらいときは周囲の人からサポートを得ましょう
場合によっては専門機関の活用も必要です

ひとりで悩まないで

◆詳しくは
神奈川県精神保健福祉センター
ホームページをご覧ください

<https://www.pref.kanagawa.jp/div/1590/>

