



少し手を休めて…



あなたの**心**に問いかけてみませんか？

Check

心の不調

- ☐ ボーっとしてしまう
- ☐ みじめな気分になる
- ☐ 人とかかわるのが面倒
- ☐ 怒りがすぐ爆発しそう
- ☐ やらなければならないことを先延ばしにする

Check

身体の不調

- ☐ 熟睡できない、何度も目が覚める
 - ☐ 以前より疲れやすい
 - ☐ 頭痛が増えた
- ※身体の不調については、
医療機関に相談することも大切です

Check

仕事への依存

- ☐ 昼食中も仕事をする
- ☐ 家に仕事をもって帰る
- ☐ 休日に仕事のことを考える
- ☐ 大事な予定があるのに残業が断れない
- ☐ 仕事が遅れていると考ええると不安

Check

思考の癖

- ☐ 失敗したら自分の評価が下がってしまう
- ☐ 誰かに頼ると借りをつくってしまう
- ☐ 誰からも好かれて、認められたい
- ☐ 本心を明かしたくない
- ☐ 私を理解できる人はいない

1つでも当てはまれば… **心** の休息を大切に

深呼吸で
リラックス

軽い運動で
身体ほぐし

仕事と
私生活を分けて
気分転換

信頼できる
人に
聞いてもらう

酒でまぎらわ
さない

つらい気持ちを聞いてくれる場所

相談ほっとLINE@東京

午後3時から午後11時まで
(受付は午後10時30分まで)



年中無休

東京いのちの電話

☎ 03-3264-4343

24時間・年中無休

こころの体温を測ってみませんか？

調布市健康推進課 TEL 042-441-6100



本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの
ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ
金魚、猫などの絵になって表示されます。



家族モード

大切な方のこころの健康状態をチェックします。

赤ちゃんママモード

産後のお母さんのこころの健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード

飲酒がこころに与えている影響をチェックします。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプでしょう。

いじめのサイン「守ってあげたい」

「いじめ」とわかったらすぐ相談先に。

