



## こころのストレスチェック、結果はどうでしたか？

\*これは病気の診断ではなく、あなたのこころの状態をみる1つの目安です

### 5個以下の方へ

特に心配はありません。  
ストレスがあれば解消  
しましょう。

### 6～10個の方へ

ストレスの蓄積が心配です。  
上手にストレス解消を！

### 11～15個の方へ

ストレスが溜まっているの  
で休養が必要です。

### 16個以上の方へ

かなりこころが  
疲れて

ストレスを受けて、気持ちが落ち込んだり、イライラするのは誰にもあることです。つらいとき、体調がすぐれないときに眠れなかったり、食欲がなくなることもあるでしょう。こうした症状があるからといって、こころの病気とは必ずしも言えません。

## リラクゼーション・ストレッチで、こころのコリもほぐしましょう！！

腹式呼吸

伸び

首の曲げ



ささ君

えるちゃん

筋肉弛緩法

上体体側  
伸ばし・  
上体前屈

計画推進の

イメージキャラクター

**ささ君・えるちゃん**です

これからよろしくね！

それでも、こころや身体の不調が続いたら・・・

**こころの病気も早めの対処が大切です！**

**ひとりで抱え込まないで、相談してみましょう！**

**【相談先】**相談は無料で、相談内容の秘密は厳守されます。

◇長崎いのちの電話：095-842-4343

(9:00～22:00 年中無休、毎月第1・3土曜日は9:00～翌9:00)

◇壱岐保健所：0920-47-0260(月～金曜日)

◇壱岐市健康増進課：0920-45-1114(月～金曜日)

◇こころの健康のための情報サイト～こころの耳～

<http://kokoro.mhlw.go.jp>(厚生労働省HP)