



こころの  
“あんしん”  
プロジェクト

# こころとからだを守るための セルフチェックシート

メンタルヘルス  
対策  
支援ツール

⑧



この支援ツールは、産業医科大学の  
産業精神保健学研究室と共同で開発しました。



「経営」を守る・支える  
一般財団法人

あんしん財団

# こころとからだを守るための セルフチェックシート

近年、働く人の約60%が仕事や職業生活で強い不安、悩み、ストレスを感じていると言われていますが、あなたはいかがでしょう？ストレスを感じると、心にも身体にも、不調が症状となって現れることがあります。しかし、それらの変化に気がつかない、もしくは変化に気がついていても対処法がわからない、あるいは、どうにもならないと考え、そのままにされている場合も多いかもしれません。そのためには、ストレスが原因で起こるあなた自身の心や身体の変化について、日頃から知っておくことが重要です。

## 使用方法

普段の体調を振り返り、まず左の枠内の大きな太字のもの(大項目)を確認します。当てはまるものがあればチェックをし、さらに右の枠内の各項目(小項目)にチェックしてください。

セルフチェックシートでは、ストレスからくる心身の不調に関する項目に回答することで、あなたの今の状態を確認することができます。また、該当項目の解説を読むことで、対処方法を知ることができます。

## 結果① (大項目に当てはまらない人): ストレスが原因で起こる体調の変化を知る

今は何も症状がなくても、今後、心や身体の不調をきたすかもしれません。ストレスが原因で起こる体調の変化には、どのようなものがあるのかを知っておき、日々の体調の変化に気を配りましょう。また、生活習慣が健康の維持に重要であることは、昔からよく言われています。「付録」を参考に、ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

## 結果② (大項目に当てはまるが、小項目には当てはまらない人): 体調不良に気づき、何がストレスになっているかを考えてみる

大項目は、ストレスからくる不調でよく見られる症状です。どんなときに症状が悪くなるかを考えてみることで、症状を予防する足がかりにしてみましょう。また、「付録」を参考に、ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。ただし、症状が持続する場合、悪化する場合、生活に支障が出ているような場合は、解説を読み、一度病院を受診することをおすすめします。

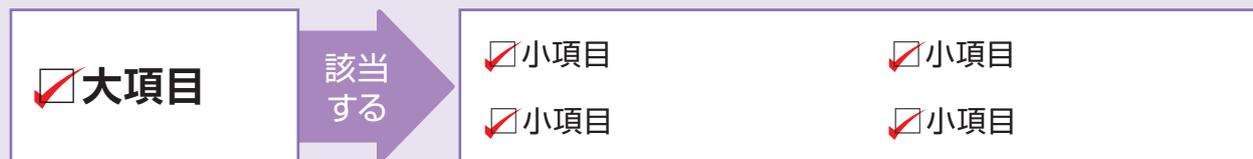
## 結果③ (大項目、小項目ともに当てはまる人): 受診が必要な病気があるかも…

大項目にチェックがつき、小項目にもついた方は、心や身体の不調で日常生活にも支障が出てお困りではないでしょうか？おひとりで悩まずに、解説を読んだ上で病院を受診することをおすすめします。

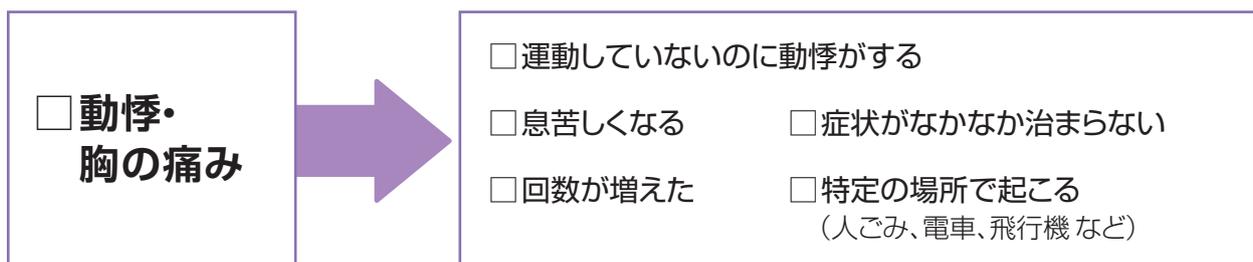
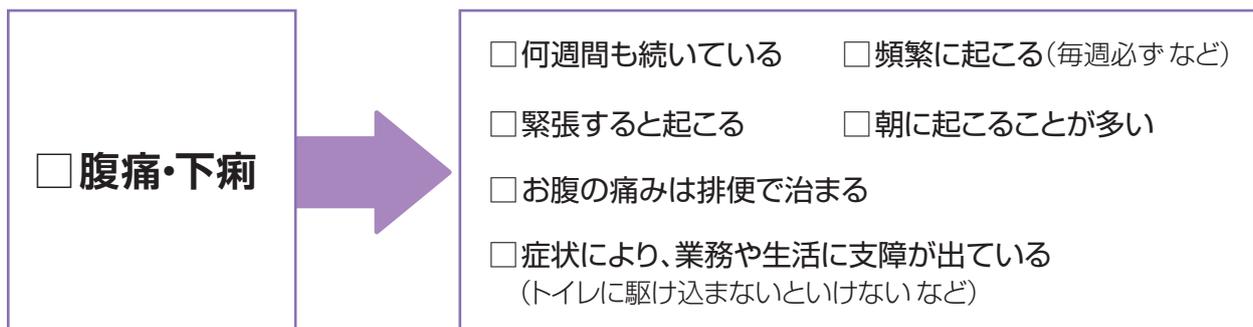
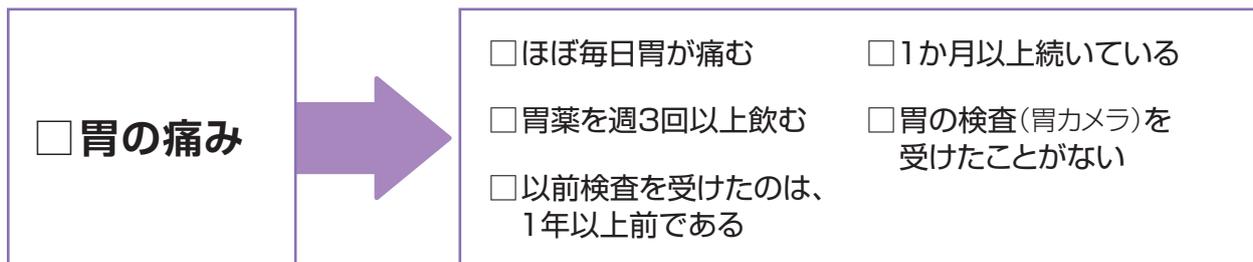
## セルフチェック ～体調の変化はありませんか?～

あなたの普段の体調を振り返ってみて、まず左の枠内の**大きな太字のもの(大項目)**で当てはまるものはないかチェック☑をし、当てはまるものがあれば、さらに右の枠内の各項目(小項目)にチェック☑してください。

例)



### 《身体の不調編》



頭痛

- 頭痛薬を頻繁に飲む
- 頭痛に吐き気をとまなう
- 頭痛があり仕事がかたどらない

めまい

- 頻繁に起こる
- めまいに吐き気をとまなう
- めまいのため生活に支障が出ている  
(行きたいところに行けなくなるなど)

体重の  
増加・  
減少

- 意識していないが、体重が減っていく
- 1か月で5%以上増加、または低下した  
(60kgの人なら3.0kg/1か月以上の変化)
- お腹がすかない
- 食べる気にならない
- 食べることに興味がない
- 味がしない

睡眠の  
悩み

- 寝つきが悪い
- 何度も目覚め、その後眠れない
- 朝早くに目覚め、眠れなくなる
- 日中の眠気が強く、仕事に支障が出ている
- お酒を飲まないと眠れない
- 眠り過ぎて遅刻をしてしまう
- 朝30分以上起き上がれないことがある

## 《心の不調編》

### 仕事上の 変化

- 簡単な仕事でのミスが増えた
- 以前はすぐにできていた仕事で、余計に時間がかかるようになった
- 出勤前のだるさや、おっくう感がある
- 出勤前に身体の症状が現れる  
(腹痛、下痢、吐き気、胸の痛み など)
- 遅刻が増えた
- 病気や気分の不調を理由に仕事を休むことが増えた

### 気分の 変化

- 楽しめていたことが楽しめなくなった
- 何をするにも興味が持てなくなった
- 集中力がなくなった
- 考えがまとまらず、決断できなくなった
- 仕事のことや心配事が頭から離れない
- 人に会いたくない、会おうと思わなくなった
- 全て自分が悪いのだと考えてしまい、自分を責めてしまう
- 死にたいと繰り返し考えてしまう

次のページに解説があります

## 解説：セルフチェック(身体の不調編)

- 小項目に当てはまる症状がある場合や、大項目の症状が持続する場合・悪化する場合・生活に支障が出ているような場合は、医療機関を受診し、医師に相談することをおすすめします。

前のページで示した症状は、ストレスが原因となり起こる可能性もあります。しかし、命に関わる重大な疾患が原因であることも少なくありません。身体的な症状がある場合は、まず初めに身体的な疾患が原因ではないことを確認しておく必要があります。胃の痛み、腹痛・下痢の症状がある場合は消化器内科、動悸・胸の痛みの症状がある場合は循環器内科、頭痛、めまいの症状がある場合は神経内科、体重の増加・減少の症状がある場合は内科、睡眠の症状がある場合は睡眠外来や内科の受診をおすすめします。それぞれの症状に応じた医療機関を受診してください。なお、病院検索については「[心の健康についての相談窓口](#)」もご活用ください。

また、ここで挙げた項目は、ストレスが原因となり起こる可能性がある症状の中で代表的なものです。他の症状でお困りの場合も、症状に応じた医療機関を受診することをおすすめします。

- 身体の不調と思われる症状の中には、ストレスが原因となり起こるものも少なくありません。

前述の通り、身体の不調と思われる症状の中には、ストレスが原因となり起こるものも少なくありません。それぞれの専門家の診察を受け、ストレスが原因である可能性がある判断された場合には、心療内科や精神科への受診をおすすめします。

## 解説：セルフチェック(心の不調編)

小項目の内容が当てはまり、かつ、お困りの場合は、あなたの心が疲れている可能性があります。おひとりで悩まずに、精神科や心療内科の先生にご相談ください。

病院検索については「[心の健康についての相談窓口](#)」をご活用ください。また、病院を受診されるときは「[受診・相談時メモ用紙](#)」に記載して主治医に見せていただくことで、現在の症状と就業状況がわかり、より適切な診断・治療を受けられることが期待できます。

## 〈付録: 生活健康度チェック〉

心と身体の健康を守るためには、不調のサインを見逃さないことに加えて、日頃の生活習慣に気を配ることも大切です。以下の健康的な生活習慣を定期的に振り返りましょう。

食事	○食事を毎日3食、規則正しく食べる ○食事の時間をゆっくりとる	○食事内容が偏らないようにする ○運動量に見合った食事内容・食事に量にする
会話相談	○一日に一回は人との会話を心がける ○家族と話す機会をつくる ○悩みを相談できる相手をつくる	○食事は誰かと一緒に食べる ○職場で同僚との会話の時間をつくる ○悩みや、わからないことを進んで相談する
運動	○息が少しはずむような運動を30分・週2回以上、続ける ○健康のために身体を動かすことを心がける	○今より1,000歩(10分)多く歩く
睡眠	○寝る前には、コーヒーや紅茶(カフェイン)、お酒、タバコを控える ○眠くなってから寝床に入る ○寝室は不安を感じない程度に暗く、静かに保つ	○朝、目が覚めたら、明るい光をあびる ○起床時刻を規則的にする ○寝室の温度や湿度を快適に保つ
休日	○くつろぐ時間をつくる ○やりがいのあることに挑戦する	○趣味や気晴らしの時間をつくる ○自分のための時間をつくる
飲酒	○週に2日続けて飲まない日をつくる ○1日2合までの量を守って飲む	○ゆっくりと、食べながら飲む ○強いお酒は薄めて飲む
喫煙	○タバコを吸いたくなるきっかけを知る(イライラする時、休憩の時、食後、飲酒時など) ○タバコと距離を置く(タバコやライターを処分する、タバコ売り場やタバコを吸っている人に近づかない)	○喫煙の代わりにする行動をする(深呼吸をする、飲み物を飲む、歯を磨く、身体を動かすなど) ○禁煙しようと思っている仲間を見つける

### 参考文献

7つの健康習慣(Breslow L et al. Persistence of health habits and their relationship to mortality. Prev Med. 9(4):469-483. 1980.)、健康日本21(厚生労働省)、日本人の食事摂取基準(2020年版)ソーシャルサポート(厚生労働省e-ヘルスネット)、健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～(厚生労働省)、リハビリ経験(休み方)と「働きがい」との好循環の実現に向けて(令和元年度労働経済白書 第II部第3章第4節)、正しいお酒との付き合い方(久里浜医療センター)、禁煙のすすめ(日本呼吸器学会)