

# 公務員のための「ストレスチェックシート」

最近、あなたの心と身体に以下の症状はありませんか？

ときどきチェックしてみましょう。

- 集中力が低下していて、仕事でミスが目立つようになってきた
- ものごとを先延ばしにしてしまう傾向がある
- 動悸・吐き気・めまい・頭痛・肩凝りの症状がよく起こる
- 休日でも疲れがとれにくく午前中は起きられない
- だらだらと意味もない一日を過ごしてしまうことが続く
- なんとなくだけど不安を感じる もしくは、顔色がすぐれないと感じる日が多い
- イライラして怒りっぽくなった気がする
- 部下や家族に当たり散らし、そのつど気分が落ち込む
- 検査を繰り返しも原因のはっきりしない身体症状や痛みによる不快感がある
- 動悸や息切れがして「このまま死んでしまうのではないか」と思うほどの強い不安感が襲ってくる事がある
- 何をやってもつまらなく、嬉しさや喜びの感情がわからない
- これが、よく耳にする過呼吸発作ではないかと思える症状がある
- 夜、眠れていないと感じる。もしくは眠れない日が続いている
- 疲れやすく、慢性的な倦怠感が続いている。サプリメントや栄養ドリンクが手放せない。
- できれば家に閉じこもって人に会いたくない、と思う日が多くなってきた
- 酒量が増えた。 もしくは飲みだしたら止まらなくなってしまう
- 物忘れがひどくなってきた気がする。もしくは、ひどいと周りから言われている
- 公務員を続けることに不安がある、もしくは自信がなくなってきた
- 公務員としての自覚が持ちにくくなってきていると感じることがある。

## 女性のための質問

- 生理前に気分の落ち込みがある。怒りっぽくなる・不安・腰痛・下腹部の痛み・むくみなどの不快な症状が周期的にみられる

## 男性のための質問

- 最近、特に夫婦生活がうまくいかない。セックスが億劫に感じる。もしくは勃起不全・勃起障害ではないかと感じることもある。

★3つ以上の項目にチェックを入れた方は、できるだけ早めにカウンセラーに相談するか、身近な内科医や心療内科にご相談されることをおすすめします。

★女性の場合は産婦人科。男性は泌尿器科で相談することもできます。

★自分が気軽に相談しやすいところへ行ってください。このシートを持参していただき構いません。

産業カウンセラー秋山幸子のサイトは <http://office-akiyama.com/>

お電話でのお問い合わせは 090-2804-2580 朝8時から夜22時まで・年中無休

メールなら時間を気にせず、ご相談いただけます E-MAIL [info@office-akiyama.com](mailto:info@office-akiyama.com)