



【こころの健康チェック】

暑い日が続いておりますが、みなさん体調はいかがお過ごしでしょうか。また、今年も半分以上が過ぎましたが、みなさんは笑顔で過ごせていますでしょうか。元気に過ごすためにはからだとこころが元気であることが重要になります。特に心の疲れはご自身で気づくことが難しいものです。

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	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
明るく、楽しい気分で過ごした	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
意欲的で、活動的に過ごした	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

出典：WHO-5 精神的健康状態表

心の健康を保つためには、まずはご自身が今どのようなこころの状態であるか確認することが重要になります。上の表は、最近2週間のご自身の状態に最も近いものを選択していくことによつて、ご自身のこころの状態を確認できる表になっています。合計点が13点未満の場合、こころが疲れているサインかもしれません。休養をとることや専門医に相談してみることも考えてみてください。

皆さんもご自身の現在の心の状態を知り、今年残り半分を笑顔で過ごしましょう。



【英気を養う】

心を休ませるためには、「休養」が重要になります。「休養」は疲労やストレスと関連があり、2つの側面があります。1つは「休む」こと、仕事や活動によつて生じた心身の疲労を回復し、元の活力あ

- 美味しいものや好きなものを食べる
- 適度な運動をする
- 音楽を聴く、歌う、演奏する
- 旅行して日常から離れる
- ゆったり映画鑑賞をする
- ガーデニングなど自然とふれあう時間を作る
- 温泉につかってリフレッシュをする
- 好きな作家やテーマなど、こころの栄養になる本を読む



る状態に戻すという側面です。2つ目は「養う」こと、明日に向かっての英気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めるといふ側面があります。今回は、英気を養うための方法の例をご紹介します。適切な休養と健康維持を心がけましょう。

# こころの健康チェック

心の健康を保つためには、まずはご自身が今どのようなこころの状態であるか確認することが重要になります。

下の表は、最近2週間のご自身の状態に最も近いものを選択していくことによって、ご自身のこころの状態を確認できる表になっています。

合計点が13点未満の場合、こころが疲れているサインかもしれません。

休養をとることや専門医に相談してみることも考えてみてください。

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	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
明るく、楽しい気分で過ごした	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
意欲的で、活動的に過ごした	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>

出典：WHO-5精神的健康状態表



# 英気を養う



「休養」は疲労やストレスと関連があり、2つの側面があります。

1つは「休む」こと、仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すという側面です。

2つ目は「養う」こと、明日に向かっての英気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めるという側面があります。

今回は、英気を養うための方法の例をご紹介します。

- 美味しいものや好きなものを食べる
- 適度な運動をする
- 音楽を聴く、歌う、演奏する
- 旅行して日常から離れる
- ゆったり映画鑑賞をする
- ガーデニングなど自然とふれあう時間を作る
- 温泉につかってリフレッシュをする
- 好きな作家やテーマなど、こころの栄養になる本を読む

