

# 大塚だより

第29号

## こんにちは！ 高齢者あんしん相談センター 大塚・大塚分室です

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えたり、家族や友達に会えなかったりと、モヤモヤしてしまうことはないですか？「病は気から」ともいいますが、いつの間にかストレスを抱え、体に影響が出ているかもしれません。ストレスチェックを行い、心の健康も保ちましょう！

### 簡易版ストレスチェック（正確な診断は医療機関をご利用ください）

	朝起きる時身体が重く辛い感じがありますか？
	眠れないことがよくありますか？
	眠りが浅いですか？
	手や脇などに汗をかきやすいですか？
	風邪をひきやすい・体調を崩しやすいですか？
	食欲のないことがありますか？
	疲れがとれませんか？
	ちょっとしたことで疲れやすいですか？
	小さな物音や細かいことがやたらと気になりますか？
	肩や首・頭が凝りますか？
	胃腸の調子を崩しやすいですか？
	人と会うのが苦痛ですか？
	理由もなく不安になることがありますか？
	いつも何かに追われている気がしますか？
	ネガティブなことばかり考えてしまいますか？
	異性に興味が持てませんか？
	理由もなく落ち着かなくなることがありますか？
	ちょっとしたことで気分が落ち込みやすいですか？
	無駄なことばかり考えてしまいますか？
	何をしても楽しいと思えないことがありますか？
	人間関係が煩わしいと感じてしまいますか？
	自分が周りの人からどう思われているかとても気になりますか？
	何もかもやめてしまいたくなりますか？
	よくイライラしますか？
	夢見が悪いですか？
	<b>合計</b>

### 診断結果

チェックの**合計**を  
数えてください



#### ▶ 0～5点

ストレスは少ないと思われます。（チェック項目が少なくても症状の程度が重い場合は注意してください）

#### ▶ 6～10点

ややストレスがありますが、これ以上ためないように注意してください。

#### ▶ 11～15点

ストレスがたまっているかもしれません。休息をとるなど早めの対処を心掛けましょう。

#### ▶ 16～25点

かなりストレスが溜まっている可能性があります。ご自身の実感としても不調を感じる場合や、仕事や生活に支障が出ている場合などは、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

監修 日本心理教育コンサルティング

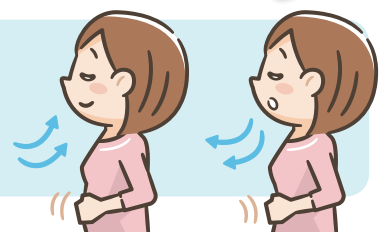
※こちらの検査は簡易版です。結果につきましては参考までにご利用ください。

※正確な診断は医療機関にて受診ください。

※こちらの検査結果によって何らかの問題が生じた場合、当方では責任を負いかねます。予めご承諾の上、ご利用ください。

ストレス  
対策

- ▶ 体を動かす
- ▶ 腹式呼吸を繰り返す
- ▶ 音楽を聴いたり、歌を歌う



新しく地域の憩いの場ができました!

## こびなたぼっこ※

2020(令和2)年  
8月オープン!!

元々お米屋だった場所を利用した、  
 子どもからご年配の方まで誰でも気軽に憩える場所です。



マスク作りやウォーキングの会、バザーなどさまざまなイベントを実施! 1人で読書をしたいときや、ちょっとした休憩などでも。ぜひお立ち寄りください。

こびなたぼっこ※の運営をお手伝いしてくれるボランティアの方を募集中!! ボランティアや活動に関することは下記お問い合わせ先までご連絡ください。



お問い合わせ

文京区社会福祉協議会  
 地域福祉推進課  
 TEL 03(5800)2942  
 (水上・宮野)



### 今後の予定

3/27(±) 午前10時~11時半  
 認知症サポーター養成講座

4/24(±) 午後1時半~3時  
 介護者教室

※状況により中止になる場合があります



### 編集 後記

コロナ禍で楽しみにしていた集まりに参加できなくなってしまった、という声を耳にします。私たちは「地域の居場所づくり」に取り組んでいますのでご協力、ご参加のほどよろしくお願ひします!(わ)

新型コロナウイルス感染症の流行→外出しない→足腰の筋力が低下→歩くのがつらい→外出しない(以下無限ループ)。その結果、活力が低下するという方が続出しています。テレビで放送している体操番組もうまく使って、自宅ですっかり動いて筋力低下を防止しましょう!(え)

▶発行元

高齢者あんしん相談センター大塚  
 〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1  
 TEL 03(3941)9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室  
 〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号  
 TEL 03(6304)1093