

保育ストレスチェック

年 月 日

＜心の状態を健康に保つにはストレスを自覚することが大きな一歩です＞

チェック	項目
	職場で体力を使い果たしているはずなのに、よく眠れない、寝付けない夜が続く
	早く目覚めるが再び眠ることができない
	大好きなはずの食べ物を目の前にしても、食欲が進まない
	食べて気持ちを紛らわすことが多い
	非常にたくさんの仕事をしなければならず、時間内に仕事が処理しきれない
	園長先生や先輩の目ばかり気にしてしまう
	出勤する時になると重い気持ちになる
	休みの日に予定が空いていても、出かける気持ちや何もする気持ちになれない
	理由もなく突然涙があふれて止まらないことがある
	1か月のうちに5回以上病院に行った
	他の職員のこととは言え、自分毎の様に思い影響し体調が悪くなる
	辞めた後の子どものことを考えると、仕事を辞めてはいけないと思う
	職場での不満は誰にも言えず自分で解消してしまう方だ
	土日、祝日も持ち帰り仕事をしている
	仕事が終わってから、テレビを見たり読書をしたりするプライベートはない
	違う仕事をしている友達の話を知ると、羨ましいと思う
	緊張するとお腹の調子が悪くなる
	子どものことが可愛いと思えなくなってきた
	子どもたちが可愛く思えないことが多くなった
	おしゃれや買い物に興味がなくなってきた

＜チェック結果＞

【1～5個の人】

0個という方は、あまりいないかもしれませんが、1～5個の人は日々の仕事の中で上手に息抜きができています。これからも、適度に息抜きをしながら、気持ちよく働けるようにしていきましょう

【当てはまる項目が5個以上の人】

職場での疲れがたまっている方です。忙しさが続くと息抜きを忘れがちになります。リフレッシュはいつでも意識し、今の自分のワークスタイルを見直し、どうしたら改善できるか立ち止まってみましょう。また、カウンセリングを受けるのもよい機会です。

この機会にカウンセリングを受けて心や体のリフレッシュに役立てましょう。