

ストレスのサインに気づく チェック&整えシート ① サインに気づく

年 月 日

この2週間をふり返って、当てはまるものにチェックしましょう。病氣を見つけるためのものではなく、「がんばりすぎていないかな」と自分に気づくためのシートです。

STEP 1 体・心・行動のサインをチェック

体

- ☐ 頭痛・肩こりが続く
- ☐ 胃の痛み・便秘や下痢
- ☐ 寝つけない・途中で目が覚める
- ☐ 寝ても疲れがとれない
- ☐ 動悸・めまい・のどのつかえ
- ☐ 生理の乱れ・PMSが重い
- ☐ 肌荒れ・吹き出もの

心

- ☐ 小さなことでイライラ
- ☐ 理由もなく涙が出る
- ☐ 好きなことを楽しめない
- ☐ 不安が頭から離れない
- ☐ 自分を責めてしまう
- ☐ 集中できない
- ☐ 何をするのもおっくう

行動

- ☐ 食べすぎる・食欲がない
- ☐ お酒が増えた
- ☐ スマホを手放せない
- ☐ 人に会いたくない
- ☐ ミスや忘れものが増えた
- ☐ 身だしなみに気が回らない
- ☐ 休みの日も休めない

チェックの数： 体 心 行動

いつごろから？：

こんなときは、ひとりで抱えずに相談・受診を

- ・つらさが2週間以上、毎日続いている ・涙が止まらない、仕事や家事ができない
- ・「消えてしまいたい」と思う ・強い胸の痛みや息苦しさ、急なまひ（すぐに救急へ）

STEP 2 1週間のミニ記録

眠れた度・気分は、0（とてもつらい）～10（とてもよい）の数字で。体のサインは、ひとことで。

日付	眠れた度	気分	体のサイン	その日のできごと・人
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

受診するときは、この記録を持っていくと、症状を伝えやすくなります。

チェックが多くても、自分を責めなくて大丈夫。それだけ、がんばってきたしるしです。今日は「がんばる」をひとつ減らして、体を休めましょう。

電話やSNSで話せる相談窓口は、厚生労働省「まもろうよ ころ」で探せます。

体のサインの奥には、言えずに飲みこんできた気持ちがあることがあります。相手を責めるためでも、自分を責めるためでもありません。気持ちに気づいて、少し楽になるためのシートです。

STEP 3 体のサインと、その場面を書く

例：「疲れて帰った夜、夫に『夕飯まだ？』と言われてから、胃がキリキリする」

体のサイン：

相手（人・できごと）：

場面

STEP 4 飲みこんだ気持ちに気づく

本当は、何をわかってほしかったですか？ 何を言いたかったですか？

例：「わたしも一日働いて、くたくた。それをわかってほしかった」

STEP 5 相手の行動の「両面」を見る

その人の行動で、わたしが困っている面と、助けられている面を、同じくらいの数だけ書き出します。

例：困っている面「お腹がすくと口調がきつくなる」／助けられている面「週末の買い物を引き受けてくれる」

困っている面

助けられている面

1

1

2

2

3

3

STEP 6 小さな一歩と、自分へのケアを決める

例：「『疲れているから20分待ってね』と伝える」「今夜はぬるめのお湯につかって、早めに寝る」

伝えてみたいこと：

今日の自分へのケア：

話を聞いてもらえる人・相談先：

※STEP 5は、ディマティーニメソッドの「両面を見る」考え方をもとにしています。愛原百麗オリジナルのシートです（公式教材ではありません）。体の症状が続くときは、医療機関を受診してください。