

ハートにレスキュー!!

福岡の安心メンタルクリニック

日本人は頑張り屋さんタイプが多く、一人でストレスを抱えこんでいる人が少なくありません。ストレスを感じていると思ったときは、心の自己診断テストを行って自分を客観的にみることも必要です。

ストレスcheck!!

めさーじゅ編集部監修 メンタルチェックリスト!

締め切り前は、少しハードな仕事をしているめさーじゅ編集部。そんなめさスタッフ自分のストレス度を測るために実施しているオリジナルリスト!これであなたもストレス度をチェックしてみて。

- 1 18項目の質問の該当する欄に●印を記入。
- 2 「いいえ」が0点、「ときどき」が1点、「しばしば」が2点、「つねに」が3点として計算。
- 3 答えの合計点を出します。

判断方法

- ◆ 10点以下: ストレスフリーかも♪
- ◆ 11~15点: ストレス溜まり気味。気をつけて!!
- ◆ 16点以上: ピンチ! ストレス蓄積状態。

うつ病は繰り返しやすいという特徴はありますが、**薬と休養で必ず治るもの**。一般的には**半年ほどでよくなる**といわれています。テストの結果、点数が高い人は、専門科で早めに受診することをおすすめします。怖がらずに病院に行ってみて!

質問

いいえ | ときどき | しばしば | 常に

- 1 周りの声や雑音が気になる。
- 2 最近、気が重くなることが多い。
- 3 ポップな音楽を聴いてもテンションが上がらない。
- 4 眠れなくて、睡眠が浅いと感じる。
- 5 朝起きた時、無気力な日が週3日以上ある。
- 6 身体がだるく疲れやすい。
- 7 首すじや肩がこって身体が重い。
- 8 偏頭痛持ちである。
- 9 歩いていて、つまずきやすい。
- 10 食事が進まず、美味しいと感じない。
- 11 身体の奥に物がつかえている感じがする。
- 12 テレビを見ても面白くないと思わない。
- 13 息がつかまって胸が苦しくなることがある。
- 14 自分の人生がつまらなく感じる。
- 15 なかなか仕事に集中できない。
- 16 仕事がかたどらず、何をしても億劫になる。
- 17 本来は仕事熱心で几帳面な方である。
- 18 以前にもストレスを感じる時期があった。

医療法人社団 益豊会 博多祇園メンタルクリニック

心療内科・内科

☎092-262-6161

博多祇園メンタルクリニック 検索

住/博多区祇園町4-61 FORECAST博多祇園3F
 診/火曜~土曜 10:00~13:30 15:00~18:30
 ※金曜のみ 10:00~13:30(午後休診)
 休/日曜・祝日・月曜(完全予約制)
<http://gionmental.jp/index.html>



めさーじゅ推薦メンタルクリニック

こころの健康相談 高宮通り心療クリニック

心療内科/精神科/神経内科

☎092-791-8763

高宮通り心療クリニック 検索

住/南区高宮3-15-4 <駐車場完備>
 診/10:00~13:00 15:00~18:30
 休/木曜 <http://takamiyadori.jp/>
 *完全予約制 *西鉄高宮駅より徒歩2分



医療法人(社)聖恵会 池見記念心療内科クリニック

心療内科・内科・精神科

☎092-738-6270

池見記念心療内科クリニック 検索

住/中央区赤坂1-13-8赤坂ウィング6F
 診/平日 9:30~13:30 15:30~19:00
 水・土 9:30~13:30 休診/日・祝
 地下鉄赤坂駅 [1]・[6]番出口から右へ徒歩1分
 ご予約優先制
<http://www.megumi-kai.or.jp>



医療法人 ゆう心と体のクリニック

心療内科・精神科

☎092-584-1501

ゆう心と体のクリニック 検索

住/大野城市白木原1-7-5J, クリスタルビル3階
 診/初診の方は予約制になっております。
 当月診療時間についてはホームページをご確認ください。
 休/日・祝 P/有り
<http://www.you-clinic.com>



医療法人ウェルライフ アイさくらクリニック

心療内科・内科・アレルギー科

☎092-738-8733

アイさくらクリニック 検索

住/中央区天神1-2-12 天神122ビル 4F
 診/月曜・火曜・水曜・金曜・土曜
 10:00~13:30 15:00~18:30
 休/木曜・日曜
 *完全予約制 <http://aisakura.com/>

