



# \* 簡単ストレス診断！！ 楽しく学ぶメンタルヘルス

心の健康を守るために気をつけたい10の症状

監修 日本心理教育コンサルティング <https://n-sk-c.info/>

協力 一般社団法人日本ヒューマンスキル教育推進協会 JAAHSE



# 1. 眠れないことがよくある



## 2.よくお腹を壊したり 腹痛をおこす



©JAHSE

### 3. 余計な事ばかり考えてしまう



## 4. 肩こりや首のこりがひどい



©JAAHSE

## 5.すぐに疲れる



## 6.人と会うのが苦痛



## 7. 食欲がない . . .



## 8.小さな音が気になって 集中出来ない



カチ・カチ・カチ



## 9.暑くもないのに汗をかく (手汗・脇汗含)



©JAAPHSE

# 10.笑うことが少なくなった



※正確な診断は医療機関を受診してください。



## 診断結果♡♡

### ●7点以上

あなたのストレス蓄積度70%以上

かなりストレスが溜まっている可能性があります！！

### ●3点～6点

あなたのストレス蓄積度50%

ややストレスが溜まっているかもしれません。

### ●2点以下

あなたのストレス蓄積度20%

ストレスはほとんど心配ないでしょう。





# 楽しく学ぶメンタルヘルスセミナー



<https://n-sk-c.info/mentalhealth-seminar.html>



\*心理テストや実験をしながら、  
楽しく心の健康づくりについて  
学ぶ参加型セミナー。



＊

# 職場のメンタルヘルス対策

＊

<https://hm-sk.com/active-listening.html>

＊傾聴セラピスト養成講座

＊～上手な話の聴き方と心をケアする基礎技術を身につける～





# 簡単ストレス診断！！

\*問診版 簡単ストレスチェック

\*<https://cem-support.com/newpage10.html>

\*高校・大学・企業様など幅広く配布使用  
いただいております。



\*YouTube版 簡単ストレスチェック

\*<https://youtu.be/uL5jeBdz2j8>





# 簡単ストレス診断♡♡

- \*こちらの心理テストはメンタルヘルス教育を目的として作成されておりますが、結果は参考までにご活用ください。
- \*正確な診断は医療機関を受診してください。
- \*上記ご承諾いただけましたら、学校様・企業様など配布使用可能です（加工はご遠慮ください）。
- \*雑誌やTV・メディアでの使用はご連絡ください。
- \*日本心理教育コンサルティング
- \*<https://n-sk-c.info/>

