



NPO日本糖友会 ストレスマネジメントプログラムのお勧め



今や誰にでもある病気、その原因はストレスとも言われています。仕事、人間関係、過密なスケジュールで起こる対人関係の悩み、頭痛、イライラからくるやけ食い、睡眠不足などは、生活習慣病野の原因とも言われています。このストレスを放っておくと知らず知らずのうちに糖尿病を始めとする様々な生活習慣病を引き起こしてしまいます。

日本糖友会のヘルスカウンセラーは今抱えているストレスを軽減しながら個々の「自分にとって何が問題なのか」「自分が何をすれば良いのか」という問題点に気づき、自己決定や行動変容をしていけるように導いていきます。例えばストレスの影響を受けやすい人でも、その人なりにストレスとうまく付き合うことができれば、充実感を味わうことができ味方につけることもできるのです。ストレスのメカニズムを知り、その対処法を開発されたのが日本糖友会のヘルスマネジメントプログラムです。

一度下記のストレス耐性度チェックをして自分が現在どの程度のストレスを受けているか調べてみましょう。

知らないうちに溜まるのがストレス！

ストレス源チェックをしてみませんか？

| | | はい | どちらでもない | いいえ |
|----|------------------------|----|---------|-----|
| 1 | 正しくないと感じたときは、指摘する方である。 | | | |
| 2 | 規則や約束の時間はきちんと守る方である。 | | | |
| 3 | 「～しなければならぬ」とよく考える。 | | | |
| 4 | 自分で決めたことは最後までやりとげる。 | | | |
| 5 | 無責任な人は許してはあげない。 | | | |
| 6 | いただき物には必ず返礼する。 | | | |
| 7 | 困った人を見ると手を差し伸べたくなる。 | | | |
| 8 | 人前に出たり目立つことは嫌いである。 | | | |
| 9 | ときどき後悔することがある。 | | | |
| 10 | 他人の顔色をうかがってしまう。 | | | |
| 11 | つい、気づいたら謝っていることがある。 | | | |
| 12 | 分からないことは最後まで追及する。 | | | |
| 13 | 物事は始まりより最後を考えてしまう。 | | | |
| 14 | 他の人ならどうするだろうかとよく考える。 | | | |
| 15 | 憤慨したり、イライラしても顔に出さない。 | | | |
| 16 | 協調性がある。 | | | |
| 17 | 情緒的というより理論的なほうである。 | | | |
| 18 | 聞き上手である。 | | | |
| 19 | 好奇心が強くしてみたいことが山ほどある。 | | | |
| 20 | よく笑うほうである。 | | | |
| 21 | 新し物好きである。 | | | |
| 22 | 気分転換が上手である。 | | | |
| 23 | いろいろと楽しいことを空想するほうである。 | | | |
| 24 | 「わあ」「へえ」など感嘆詞をよく使う。 | | | |
| 25 | 好奇心旺盛である。 | | | |

質問1～13（はい・・・3点 どちらでもない・・・2点 いいえ・・・1点）

質問14～25（はい・・・1点 どちらでもない・・・2点 いいえ・・・3点）

<トータル点数>

41点以下…楽天的な面が多く、ストレスに強いほうである。

42点～58点…ストレスの影響を受けやすい方。心配な人は一度カウンセリングを受けてみましょう！

59点以上…すでにストレスの影響を受けているのでは！早めの相談は早期解決につながります。

※ 50点以上の方は日本糖友会のヘルスカウンセリングをお受けになることをおすすめします。

※会員割引を適用される方は会員証をご持参下さい。

<http://www.toyukai.org/>

お問い合わせ先：

〒182-0003 東京都調布市若葉町2-14-23 TEL 03-5315-3061 FAX 03-5315-3098