

# はかまだより

## あなたの心のうるおいは！？

夏休みも終わったと思えば秋休みまであとわずか。みなさんの調子はいかがでしょう？この時期は、何かとエネルギーを使ってしまうものです。こういうタイミングだからこそ、自分の心身の調子に意識を向けて欲しいと思います。そこで今回は、『心のうるおいメーター』というチェックシートをのせました。

自分の状態を理解するためにも、ぜひ試してみてくださいはいかがでしょう。

### 当てはまる項目に○をつけましょう

1. 毎朝「もっと寝ていたい」と思う
2. ここ1週間、イライラしている
3. 「めんどくさい」「疲れた」「いっばいいいっばい」などと口にすることが多い
4. 「やらなければ」「がんばらなければ」と考えることが多い
5. 夜、眠れなくなった（眠りすぎる）。あるいは、食欲がなくなった（ありすぎる）
6. やりたいことや楽しいことが減り、笑顔が減った
7. 以前は気にならなかった音やにおいが気になる。あるいは、以前より神経質になっている
8. 特定の悩み事が頭から離れない
9. 他人からどう思われるかが気になって、しんどい。

### 【Oが1～3個】

生活が充実し、心がうるおいに満たされているはず。

この調子をキープしましょう！

### 【Oが4～6個】

「カサカサ」と「うるおい」が入り混じった生活になってませんか？

カサカサの原因を考えてみましょう。

### 【Oが7個以上】

#### 「心のカサカサ警報」

問題の先延ばしになっても大丈夫です。まずは、手を抜いたり、ほどほどにして、自分の心のうるおいを取り戻すことに専念しましょう！！

### 編集後記

好きなことに取り組んだり、リラックスすることが大切です。家族や友達など誰かに話を聞いてもらうことも効果的なので、一人で抱え込まず誰かに頼ってみるのもおすすめです。[制作・編集担当 袴田 亮]