

6月より第2土曜日の11時から将棋教室を始めました。なかなかイケメン  
藤井聡太7段の影響もあり、今将棋がブームですね。ちなみにわたしも始め  
ました。仕事以外のことは考えたことがない！というくらい子どもたちのこと。  
グループ構成、ママたちが元気で楽しく通っているか？で頭がいっぱいの  
わたしには、脳のセリ替えが必要と思い、始めました。まだルールものみ  
込めず、やってもあまり楽しくない状態ですが、確かに「無」になれる一時  
です。7月は14日です。ぜひご参加下さい。

## Check! あなたのストレス度

あなたは今、どのくらいストレスを感じていますか？チェックリストで、自分のストレス  
状態をチェックしてみましょう。当てはまると思う項目に、チェックをつけてください。  
1問を1点として、合計点数を計算します。

0～5点

ストレス度「低」

自分なりの工夫でうまくストレスに対処できています。この状態を保てると  
よいでしょう。

6～10点

ストレス度「軽」

少し疲れが出ていませんか？ ちょっとペースを落として休養しましょう。

11～20点

ストレス度「中」

余裕がなく心に負担を感じていませんか？ だれかに相談をしてみましょう。

21～30点

ストレス度「重」

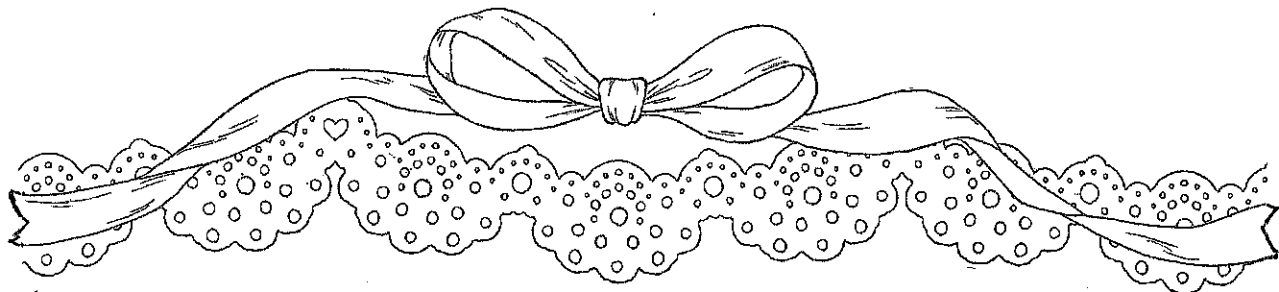
なんらかの対策が必要な状態です。専門家の受診をお勧めします。

1	気持ちが沈んで憂うつだ	
2	理由もないのに不安になる	
3	集中力がなくなっている	
4	持続力がない	
5	脱力感がある	
6	やらなければならないことになかなか手がつけられず、始められない	
7	なかなか物事の決断ができない	
8	何もかもが面倒だ	
9	今まで楽しいと思っていたことが楽しくない	
10	焦り、イライラなどをよく感じる	
11	人と会うのがおっくうだ	
12	首や肩がこる	
13	頭が重く、頭痛がする	
14	便秘や下痢をよくする	
15	食欲がない	
16	寝つきが悪い	

17	よくおなかが痛くなる	
18	背中や腰が痛い(以前はなかった)	
19	夜中に目が覚めてしまい、その後寝つけない	
20	体がだるく、疲れやすい	
21	早朝に目が覚める(以前はなかった)	
22	なかなか疲れが取れない	
23	急に息苦しくなることがある(以前はなかった)	
24	悲しくてやりきれないと感じることもある	
25	めまいを感じることもある	
26	目が疲れる	
27	耳鳴りがすることがある	
28	最近酒やたばこ、または買い物の量が増えた	
29	最近休みを取っていない	
30	よくないことばかり考える	

合計点数

※裏面へ続きます!



あともう少しで夏休み、お子さんと一緒に夏休みが、恐ろしいママも  
いれば、無理矢理 学校や幼稚園に行かなくても良いと胸を  
なでおろしているママもいらっしゃることでしょう。一度、ママ自身の  
ストレスチェックをしてみてください。ストレスが「中」もしくは「重」の  
方、一緒に お茶しましょうね。自分自身のこと（性格・健康・  
理想と現実のギャップなど）や対人関係（子ども・夫・姑・  
職場など）、出来事や環境などがストレスとなり、それ  
が心や身体にストレスとして現れます。たとえ小さなストレス  
でも、それが解消されないまま積み重なり、やがて  
悪循環にはまり抜け出せなくなり病気になってしまいます。  
上手にストレス発散することが大切ですが、自分に合ったストレス  
解消方は見つかっていますか？ ちなみにわたしは「だら〜と  
寝転がり最初の10分で犯人が分かっちゃう2時間サスペンス  
を見る」という何とも無意味な時間を過ごすことがストレス  
解消法です。人それぞれ皆違って良いんです。特に子育て  
中はストレスが溜まっていると矢張りつも、時間がない！  
お金がない！頼れる人がいない！のないないづくし。利用で  
きるものは全て使ってママ自身を大切にしましょう。 ひでみ

お願い

ご家庭で使わなくなった  
アンパンマンのおもちゃが  
ありましたらお譲り下さい。  
よろしく お願いします。 (お)A



ままのりあ

〒252-0324  
相模原市南区相武台1-21-5  
電話 046-244-4537  
FAX 046-244-4538