

あなたの心と身体
疲れていませんか？

セルフチェックをしてみよう！

生活

- 夜更かしをして睡眠リズムが乱れている
- 食事を抜いたり、食べ過ぎたり、栄養が偏っている
- タバコやアルコールに頼っている
- 誰とも話をしない日がよくある
- 頻繁にニュースや SNS を見ている
- ネットで色々なものを買ってしまう



からだ

- 頭痛や腹痛がある
- 首や肩がよく凝る
- ほとんど運動をしていない
- ため息が出るが増えた
- ダイエットをしていないのに体重が減った



こころ

- 気分が落ち込む
- 何もやる気が起きない
- イライラして怒りっぽい
- そわそわして落ち着かない
- さみしいと感じることがある



あてはまる項目がある人は、自分では気づかないうちに心と身体が疲れてきているかも知れません。家族や友達と連絡をとったり、日常の中に楽しいと感じることを取り入れてみましょう。