

＼介護のストレス！あなたは気づいてる？／

# YES or NOで簡単診断

Yes → No →

Start

Q1: 最近、仕事や介護のことを考えると気が重くなることが多いですか？

Yes  
↓

Q2: 夜眠れない、または睡眠が浅いと感じますか？

Yes  
↓

A: ストレスが強く出ています。体調管理や相談先の活用を検討しましょう。



No →

Q3: 職場の人間関係で悩むことがよくありますか？

Yes →

Q5: 上司や同僚に相談できず、孤独感を感じますか？

Yes →

A: 精神的なサポートが不足している可能性があります。職場内外で相談できる場を探しましょう。



No

No  
↓

Q6: 介護や仕事以外の時間に、気分転換やリフレッシュができていますか？

Yes →

A: 現在のところ大きなストレスは見られません。引き続きセルフケアを意識してください。

No →

Q4: 食欲低下、頭痛、肩こりなど体の不調を感じますか？

Yes  
↓

A: ストレスが心身に影響している可能性があります。休養や専門家への相談が望ましいです。



No  
↓

A: ストレスが蓄積しやすい状況です。休養・趣味・相談などでリセットする工夫が必要です。



今日もお疲れさまでした。

温かい飲み物を一口、  
ほっとする時間を  
作ってみませんか？

