

ハローワークをご利用の皆様へ

求職活動

されている方のための

ストレスチェック

& メール相談のご案内



求職活動おつかれさまです。

求職活動中にはさまざまなストレスにさらされることがあると思います。ストレス過多の状態が長引くと、心身ともに健康への悪影響が生じやすくなり、求職活動が思うようにできなくなることがあります。

次のような心配や不安な気持ちで困っていませんか？

- ◆ 就職活動をしているが自信が全然持てない…
- ◆ ちゃんと働いていけるか非常に心配である…
- ◆ 何の仕事をしていいのかまったくわからない…
- ◆ 家族や周囲になかなか理解してもらえない…
- ◆ 就職したものの職場でうまくいかずつらい…

ストレスチェックシート（裏面）を活用して現在のあなたのストレス状態をチェックしてみてください。

つらい心配や不安をかかえている悩みを、メールで専門スタッフに相談してみませんか？

メール相談の流れは裏面をご覧ください。

◆◆ メール相談の流れ ◆◆

I ストレス状態のチェック

最近1か月間のあなたの心身の状態についてうかがいます。最もあてはまる状態に応じた数字（点数を表します。）に「○」を付けてください。

【設問】	ほとんど 無かった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
Q1. ひどく疲れた	1	2	3	4
Q2. へとへとだ	1	2	3	4
Q3. だるい	1	2	3	4
Q4. 気がはりつめている	1	2	3	4
Q5. 不安だ	1	2	3	4
Q6. 落ち着かない	1	2	3	4
Q7. ゆううつだ	1	2	3	4
Q8. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
Q9. 気分が晴れない	1	2	3	4
Q10. 食欲がない	1	2	3	4
Q11. よく眠れない	1	2	3	4

*『職業性ストレス簡易調査票』（東京医科大学作成）より抜粋

II ストレス状態の採点

■ 「○」を付けた数字を合計してください。

■ 合計が「31点以上」だった方は、“ストレス過多”となっている可能性があります。

合計 点

III 下記の URL または QR コードへアクセス

あなたのストレス状態の採点はいかがでしたか。現在、ストレスにより心身の健康状態に心配や不安のある方は、ストレスの程度に関わらず、下記のURLへアクセスしてみてください。携帯電話をご利用の方はQRコードからもアクセス可能です。

URL ▶▶▶ www.kokoro-free.jp/hwsoudan/

QRコード ▶▶▶



IV メール相談の開始

あなたのつらい心配や不安にかかる悩みの相談内容を、上記URLまたはQRコードへアクセスし、メールで送付していただければ、メール相談を開始いたします。

- ◎ 平日は原則として2日以内に回答いたします。土日・祝日、お盆前後、年末・年始は回答が遅くなりますので、あらかじめご了承ください。
- ◎ 3日以上経っても回答がない場合は、「ご入力いただいたあなたのメールアドレスが間違っていること」などが考えられますので、お手数ですが、メールアドレスをご確認・ご入力の上、再度送付してください。

V 専門スタッフがメールでサポート

専門スタッフが、あなたのつらい心配や不安にかかる悩みを真摯に受けとめ、ストレス軽減に向けて助言・アドバイスをメールでサポートいたします。あなたの心身の状態や相談内容によって引き続きフォローアップもいたします。

- ◎ 相談内容が外部に漏れることは絶対にありません。