【「心の疲れ」に気づくためのセルフチェックリスト】

【心のサイン】

☐ 以前なら気にならなかった些細なことに、イラっとしてしまう
☐ 大好きだった趣味やテレビ番組に、興味が持てなくなった
☐ 「自分がやるしかない」と、常に気が張っている
☐ ふとした瞬間に涙が出たり、すべてを投げ出したい気持ちになったりする
☐ 家族に対して、優しくできない自分を責めてしまう

【体のサイン】

☐ 布団に入っても介護のことが頭に浮かび、なかなか寝付けない
☐ しっかり寝たはずなのに、朝起きた時から体が重くだるい
☐ 食欲がわかない、あるいは逆にストレスで食べ過ぎてしまう
☐ 万年、肩こりや頭痛、腰痛に悩まされている
☐ 急に動悸がしたり、呼吸が浅くなったりすることがある

【生活の変化】

☐ 友人からの連絡に返信するのが億劫（おっくう）に感じる
☐ 自分の身なり（服や髪型）を整えることがどうでもよくなってきた
☐ 「今日、誰とも笑って話していない」という日が増えた

いかがでしたか？
チェックが付いた数が多くても少なくても、それはあなたが一生懸命向き合ってきた証です。
もし、いくつか当てはまる項目があった方は、「少し休んでいいサイン」だと受け取ってみてください。

作成：Life Star 運営チーム