

## からだところの「お疲れサイン」チェックリスト(全12問)

あなたはいくつ、どの項目にチェックがつきますか？  
「当てはまる！」「そんな傾向あるなあ」と感じるものにチェックをしてみてください



1	布団に入ると、仕事の反省や「このままでいいのか」という将来への漠然とした不安が頭を巡り、眠れなくなる
2	楽しいことやチャレンジしている人のSNSを見ると、「私は何もできていない」自分だけ取り残されているような焦りや劣等感を感じる
3	職場や同僚への不満や違和感があっても、「自分が我慢すれば丸く収まる」と自分の気持ちに蓋をして働いている
4	眠いのにもスマホ(動画やSNS)が手放せず、『ぼーっと』深夜まで見続けて寝落ちする
5	「奥歯の噛み締め」や「肩首が常にガチガチ」な状態
6	最近、小さなことでもイライラして家族や同僚にあたりがキツくなったり、反対に急に切なくなったりする
7	寝つきは悪くないが、夜中に何度も目が覚めて、時折その後眠れなくなる
8	夕方になると目の奥が首が重痛くなり、頭痛やめまいを感じるが増えた
9	朝、どうしても布団から出られず、出勤時間ギリギリになる。また身体が鉛のように重い
10	以前は楽しかった趣味やTVを見ても、楽しさを感じず「うるさい」「めんどくさい」と感じる
11	仕事のメールや電話の着信音に「ビクッ」として、心臓が飛び跳ねるような感覚がある
12	自分の体調不良や辛さを感じても、「休むのは甘えだ」「迷惑をかける」と無視や無理をして仕事を続けるが、不調を悪化させたり、不調が長期化してしまう傾向がある

お疲れ様でした

\* このチェック項目は病気の状態などを判断するものではありません。日常の中で感じる違和感や自分の行動に意識を向けていただくものになります

【簡単なチェック項目の評価方法】

1-4にチェックが多い方は

【A群: 思考優位・将来不安(20~30代や生真面目な傾向の方)】

5-8にチェックが多い方は

【B群: 過緊張・疲労困憊(全世代・責任感が強い方)】

9-12にチェックが多い方は

【C群: 燃え尽き・からだどころの乱れ(限界を超えている・要注意の状態の方)】

に設定しています

また、ライフステージによる心身の変化として

<p>25~35歳 (若手~中堅)</p> <p>こころ(気持ちや感情)が不安定→心身のパフォーマンスの低下を起こしやすい</p>	<p>「クォーターライフ・クライシス(人生の4分の1の危機)」</p> <p>キャリア、結婚、将来設計などの迷いが一気に押し寄せる時期(自分で自分の人生を決める時期)</p> <p>多様する人生設計・SNSによる他者比較・理想と現実のギャップによる「今のままでいいのか」という正解のない問いを毎晩繰り返してしまい、睡眠不足やネガティブ思考優位=焦りや不安感の増強に繋がりやすい</p>
<p>40~55歳 (管理職・ベテラン)</p> <p>ストレスフルな環境による精神・肉体的疲労→パフォーマンスの低下を起こしやすい</p>	<p>マルチタスク(家事・育児・仕事・介護)により脳も肉体的にも休めず、責任を抱え込むと休むことへの「罪悪感」を感じやすく、自分の体調不良を「気合で無視」してしまう傾向に</p> <p>さらに、ストレス発散のため「暴飲暴食」→生活習慣病への道に繋がる、更年期(男女とも)による自律神経の乱れ、中途覚醒(夜中に目が覚める)が増えるなど精神的・肉体的なダメージを回復する「治る力」が低下しやすくなっている</p>
<p>65歳~75歳 (アクティブシニア)</p> <p>肉体的疲労や加齢による不調→パフォーマンスの低下を起こしやすい</p>	<p>次世代は年代の活躍は必須。これまで培ってきた体力・知力を維持して社会の支え手になる</p> <p>「働き続ける」ために「肉体的マネジメント(ケアやエクササイズ)」にエネルギーを使う必要がある</p>

年代別の傾向もご理解すると、ご自身のみならず家族や同僚などの変化にも配慮ができるかもしれません