



「ストレスドック」 知っていますか？



ストレスドックは「心の健康診断」です。
16歳以上の方はどなたでも受けられます。
お気軽にお申し込み下さい。

※精神科・心療内科に通院中の方はご遠慮ください。

内容：①ストレスチェック・心理チェック
②臨床心理士との面談
時間：1時間
料金：6,000円＋税

<完全予約制>
月～金曜日：9時～16時
※時間はご相談の上決定します



<お申し込み・お問い合わせ先>
秋田赤十字病院 健康増進センター・保健指導係
TEL 018-829-5060 (平日13:30～16:00)
Email stress_dock@akita-med.jrc.or.jp

※Emailにはご希望の日時・お名前をお書きください。
確認後、返信いたします。

<個人情報の取り扱いについて：当院個人情報取り扱い基準に準じます>
○面談で知り得た個人情報については、厳重に管理いたします。
○個人を特定しないように細心の注意を払い、
学会や研究の資料にさせていただく場合がございます。



心の疲れをチェックしてみませんか??



心の疲れには、なかなか気付きにくいものです。
そんな心の疲れ具合を、チェックできる方法があります。
いくつかの簡単な質問に答えるだけです、やってみましょう。



※以下の質問について、この1カ月の間にどれくらいの頻度で感じていましたか？

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
1. 神経過敏に感じましたか	5	4	3	2	1
2. 絶望的だと感じましたか	5	4	3	2	1
3. そわそわしたり、落ち着きなく感じましたか	5	4	3	2	1
4. 気分が沈みこみ、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	5	4	3	2	1
5. 何をするにもおっくうだと感じましたか	5	4	3	2	1
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか	5	4	3	2	1

合計 点

いかがでしたか？

15点以上だった方は、知らず知らずに心の疲れがたまっているかもしれません。

ぜひストレスドックのご利用をお勧めします。

臨床心理士との面談で、心の疲れを軽くしてみませんか？

