

# 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。

かんたんな11の設問に答えることで、あなたが現在抱えているストレスの程度について知ることができます。

ストレスチェックシートは  
**裏面** をご覧ください