

無料自己診断チェックシート（職場人間関係ストレス整理版）

| 特定の人の関わりが強いストレスになっている  | 職場全体の空気が重く、毎日がしんどい   | 気を使いすぎて、人間関係だけで疲れてしまう   |
|--|--|---|
| <p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> その人の顔を見るだけで気が重くなる</p> <p><input type="checkbox"/> 話しかけられると緊張してしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 何を言われるか不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 関わった後にどっと疲れる</p> <p><input type="checkbox"/> 仕事よりその人の存在が気になってしまう</p> | <p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 職場に入るだけで疲れる</p> <p><input type="checkbox"/> ビリビリした空気を感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 誰も本音を言えない雰囲気がある</p> <p><input type="checkbox"/> 常に気を張ってしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 会社に行くだけで気持ちが削られる</p>  | <p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 相手の機嫌を気にしてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 断ることに強いストレスがある</p> <p><input type="checkbox"/> 何気ない一言が気になってしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 人に合わせすぎてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 仕事終わりにはぐったりしている</p> |
| <p>✎ 少し整理してみましょう</p>   | <p>✎ 少し整理してみましょう</p>   | <p>✎ 少し整理してみましょう</p>  |
| <p>① <u>今、一番つらいと感じていることは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・言いや態度 ・距離の近さ ・威圧感 ・気を使いすぎること</p> <p>・その他（ ）</p>   | <p>① <u>今、一番負担に感じていることは何ですか？</u></p> <p>※ 近いものを選んでみましょう。</p> <p>・空気の悪さ ・人間関係 ・緊張感 ・居心地の悪さ</p> <p>・その他（ ）</p>   | <p>① <u>今、一番しんどいのは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・気を使いすぎること ・断れないこと ・考えすぎること</p> <p>・自分を出せないこと ・その他（ ）</p>   |
| <p>② <u>少しでも自分を守るために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 無理に解決しなくても大丈夫です。</p> <p>・無理のない距離を保つ ・受け流す意識を持つ ・相談できる人を持つ</p> <p>・関わる回数を減らす ・自分の気持ちを整える ・その他（ ）</p>   | <p>② <u>今できそうな対策はありますか？</u></p> <p>※ 小さな工夫で大丈夫です。</p> <p>・休憩時間に気分転換する ・関わる人を選ぶ ・考えすぎない時間をつくる</p> <p>・外で深呼吸する ・働く環境を見直す ・その他（ ）</p>   | <p>② <u>少し楽になるために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 完璧にやらなくて大丈夫です。</p> <p>・全部に応えようとしなくていい ・一人時間をつくる ・境界線を意識する</p> <p>・考えを紙に書く ・誰かに話す ・その他（ ）</p>  |
| 言いたいことを我慢し続けて苦しくなっている  | 人間関係が原因で、会社に行くのがつらい  | これから自分を守りながら働く道を考えたい  |
| <p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 本音を言えずに飲み込んでしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 理不尽でも我慢してしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 伝えたいことが言葉にならない</p> <p><input type="checkbox"/> 言った後の空気が怖い</p> <p><input type="checkbox"/> 自分ばかり我慢している気がする</p>          | <p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 朝になると気が重い</p> <p><input type="checkbox"/> 出勤前に憂うつになる</p> <p><input type="checkbox"/> 休日も仕事のことを考えてしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 仕事そのものまで嫌になってきた</p> <p><input type="checkbox"/> このまま続けていいのか不安になる</p> | <p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 今のまま無理を続けたくない</p> <p><input type="checkbox"/> 人間関係に振り回されすぎたくない</p> <p><input type="checkbox"/> 心と体を大切にしたい</p> <p><input type="checkbox"/> 自分に合う働き方を考えたい</p> <p><input type="checkbox"/> 少し安心して働ける毎日にしたい</p>  |
| <p>✎ 少し整理してみましょう</p>   | <p>✎ 少し整理してみましょう</p>   | <p>✎ 少し整理してみましょう</p>  |
| <p>① <u>今、一番引っかかっていることは何ですか？</u></p> <p>※ 気になるものを選んでみましょう。</p> <p>・言えないこと ・不公平さ ・理不尽さ ・怖さ</p> <p>・その他（ ）</p>   | <p>① <u>今、一番つらい時間はいつですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・朝起きた時 ・出勤前 ・職場にいる時 ・帰宅後 ・休日</p> <p>・その他（ ）</p>   | <p>① <u>これから大切にしたいことは何ですか？</u></p> <p>※ 一つに決めなくても大丈夫です。</p> <p>・心の安定 ・健康 ・収入 ・人との距離感 ・自分らしさ</p> <p>・その他（ ）</p>  |
| <p>② <u>少しでも心を軽くするために、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ いきなり言わなくても大丈夫です。</p> <p>・気持ちを書き出す ・伝え方を考える ・言える範囲から伝える</p> <p>・相談先を持つ ・無理な我慢を減らす ・その他（ ）</p>   | <p>② <u>今すぐ辞める以外に、できそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 白黒はっきり決めなくても大丈夫です。</p> <p>・休み方を見直す ・相談する ・異動や配置転換を考える</p> <p>・転職情報を見る ・心身を整える ・その他（ ）</p>  | <p>② <u>これから少し増やしてみたいことはありますか？</u></p> <p>※ 小さな希望で大丈夫です。</p> <p>・休み時間 ・安心できる時間 ・学ぶ時間 ・自分を整える時間</p> <p>・人と話す時間 ・その他（ ）</p>   |

※ここに書いた内容は、誰かに見せるためのものではありません。今の自分を整理するためのメモです。

© 人生相談・事業相談 ヒロシです。