

若い女性の

元気いっぱいチェックシート



元気・健康チェック表

 () 朝 もっと長く寝ていた	 () 肩こりや腰痛がある	 () 目が疲れる ちらつく
 () 生理不順や生理痛あり	 () 疲れ だるさがぬけない	 () よくカゼをひく
 () あせりやいらいらを感	 () 胃が痛む 食欲がない	 () しごとに自信がもてない

〇の枚数

(○) が4こ以上
→ 注意度 A

(○) が2~3こ
→ 注意度 B

(○) が0~1こ
→ 注意度 C



あなたの
"元気度"は?

注意度Aが 0こ 	元気いっぱい るんるんタイプ いまのあなたは体力・気力 ともに充実。夏休みには、職 場の外に世界を広げよう。
注意度Aが 1こ 	まずまず順調 ・燃焼系タイプ 社会人はつらい...でも子ど もたちといると、元気が。オ ーバーワークに注意!
注意度Aが 2こ 	赤信号点滅タイプ このままのスタイルではや がて息切れが...!何から改 善できるか、まわりの人に 相談してみましょう。
注意度Aが 3こ 	これはたいへん! 超危険タイプ 迷わず即刻、悩みごと解決 の手立てを。子どもたちはあ なたの笑顔をまっま〜す!!

職場カンケイチェック表

 () 残業やもたかえり の仕が多い	 () 時間に追われ て働いている	 () 通勤時間が 長いあるいは不便
 () 困ったときの 相談あてがない	 () 職場の人間関係 がよくない	 () 休みが とりにくい
 () 職場環境が わるい汚い	 () 自分の意見を 言いにくい	 () 研修が多すぎる と感じる

〇の枚数

(○) が6こ以上
→ 注意度 A

(○) が3~5こ
→ 注意度 B

(○) が0~2こ
→ 注意度 C

ゆとり・生活チェック表

 () 仕事づけの 毎日は	 () 家族と話す 時間がない	 () お金がない
 () 食事が 不規則	 () 食事の栄養 バランスが悪い	 () 心をひらける 友人がいない
 () 趣味やスポーツ などの余暇がない	 () 職場以外の 社会がみえない	 () 家には寝に 帰るだけ

〇の枚数

(○) が6こ以上
→ 注意度 A

(○) が3~5こ
→ 注意度 B

(○) が0~2こ
→ 注意度 C

困ったときは



大阪教職員組合女性部

TEL 06-6768-2330

FAX 06-6768-2239

E-mail daikyoso@daikyoso.jp

〒543-0021 天王寺区東高津町7-11
大阪府教育会館706号

だれもが、やりがいと誇りをもって
生き生きと働ける職場にしたい
女性も男性も、人間らしく
生きることのできる社会がいい
そうして何より自分の人生、
自分らしく生きたい
願いやつぶやきを要求にして
手を取りあって、力をあわせましょう

'11
あなたも
大教組
女性部へ



集まれば元気!
語り合えば
マッパッパッ
マッパッ



2011年 大阪教職員組合(大教組)女性部