

# ストレスチェックをしてみよう!

Let's Check Your Stress!

## ここ 心のサイン Signs from Your Heart

<input type="checkbox"/> 不安と緊張が大きくなる。 I feel growing anxiety and tension.	<input type="checkbox"/> いやな気持ちがする。 I feel bad/I feel heavy hearted.
<input type="checkbox"/> がまんができない。 I feel impatient with everything.	<input type="checkbox"/> すぐ怒ってしまう。 I get angry easily.
<input type="checkbox"/> 小さいことでも驚いてしまう。 I get anxious about small things.	<input type="checkbox"/> 泣がでてしまう。 I get teary.
<input type="checkbox"/> 暗い気分で、なにもしたくない。 I feel gloomy and don't want to do anything.	
<input type="checkbox"/> 人と話したくない、会いたくない。 I don't want to talk to or see other people.	

## からだ 身体のサイン Signs from Your Body

<input type="checkbox"/> 肩が固くなる。 My shoulders become stiff.	<input type="checkbox"/> 頭、おなか、腰などが痛い。 I get pains in my head, stomach, lower back, and so on.
<input type="checkbox"/> なかなか寝ることができない。夜おそい時間や朝早い時間に目がさめる。 I have difficulty falling asleep. Waking up in the middle of the night and/or early in the morning.	
<input type="checkbox"/> 食欲<食べたい気持ち>がない。食べられない。食べすぎてしまう。 I don't have an appetite. I cannot eat. I eat too much.	
<input type="checkbox"/> よく下痢をしたり、便秘をしたりする。 I have frequent diarrhea or constipation.	
<input type="checkbox"/> 「めまい」がする。耳鳴りがする<耳の中で音がする> I feel dizzy. My ears are ringing.	

もし上のサインが出たら、無理をせず、しっかり休みましょう。

場合によっては、P.6の相談先に連絡してみましょう。

If you experience any of the above signs, do not push yourself to keep going and instead have a good rest.  
If necessary, contact the clinics and organizations listed on p.6 and get advice from professionals.

参考・引用：厚生労働省 こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

Reference/Citation: Ministry of Health, Labour and Welfare, Take Care of Your Mental Health Too ~ Mental Health Support Site for Young People ~ (Japanese site) <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/download/index.html>

# GENKI ★ チェックブック

GENKI ★ Check Book

まいにち  
毎日のための  
ストレス・マネジメント・ガイド

A Stress Management Guide  
in Everyday Life



日本語



こうえき ざいだん ほうじん きょうと し こくさい こうりゅう きょうかい  
公益財団法人 京都市国際交流協会

Kyoto City International Foundation

English

## CONTENTS

日本で暮らす外国人のみなさんへ.....	2
For Foreigners Living in Japan	
日本で生活する外国人の体験談.....	3・4
Experiences of Foreigners Living in Japan	
kokokaで聞いてみた! 経験者からの一言アドバイス.....	3・4
Voices We Heard at kokoka! Words of advice	
きょうと多文化支援ネットワーク／京都市国際交流会館(kokoka)とは?.....	5
What is the Kyoto Multicultural Support Network? /	
What is the Kyoto International Community House (kokoka)?	
心が疲れたときに相談できるところ.....	6
Places Where You Can Get Help When You Feel Stressed	
ストレスチェックをしてみよう!.....	7
Let's Check Your Stress!	



## 日本で暮らす外国人のみなさんへ

For foreigners living in Japan

新しい国での生活は、楽しいことがたくさんあります。でも同時に、ことばや習慣のちがいから、知らないあいだにストレスや疲れを感じることもあります。小さな不安や心配をそのままにしておくと、からだや心の調子をくずすこともあります。重要なのは、そのサインに早く気づき、自分を大事にすることです。深呼吸や軽い運動、好きな音楽を聴く、友だちと話すなど、簡単なセルフケアでも気持ちは楽になります。また、心配ごとが大きいときは、相談できる場所や医療機関をたどることが大切です。ひとりでかかえこむより、専門家に話すことで解決の道が見えることもあります。

外国人で生活するのはだれにとっても挑戦です。自分を大切にして、体と心のバランスを保つことが大事です。困ったときに助けを求めることは恥ずかしいことではありません。健康を守りながら、無理なく日本の生活を楽しんでください。

Living in a new country brings much enjoyment. However, at the same time, differences in language and customs can cause stress and exhaustion without you even realizing it, leaving small anxieties and discomfort that may affect your physical and mental health. It is important to recognize these signs in the early stage and take care of yourself. Simple self-care such as deep breathing, light exercise, listening to your favorite music, and talking with friends can help ease your mind. If your anxiety is overwhelming, it's also helpful to get in touch with support services or medical professionals. Talking to experts, instead of keeping your worries to yourself, may help you find solutions.

Living abroad is a challenge for anyone. It is crucial to prioritize your well-being by maintaining physical and mental balance. Seeking help during a difficult time is nothing to be ashamed of. Enjoy and feel good about your life in Japan while keeping your health in good condition.



# にほん せいかつ がい こく じん たい けん だん 日本で生活する外国人の体験談



インドネシア出身 Aさんの場合  
The Experience of Ms. A from Indonesia

私はイスラム教を信仰しています。豚肉や豚から作ったもの、アルコールが入ったものは食べられません。スーパーでは、いつも原材料をよく見てから買います。時間がかかるし、同じものを買うことが多く、少しあきてしまうこともあります。日本にはハラールのお店はまだ少ないです。特に、タッチパネルの注文が増え、材料が分かりにくくなりました。例えば、オムライスに入っているのはチキンかベーコンかが分からず、毎回スタッフに聞くのは少しストレスです。そのため、外で食べる楽しさが減ることもありますが、自分の信仰を守りながら生活できているので安心です。日本での生活には気をつかうことが多いですが、無理せず、自分のペースで信仰と生活のバランスをとっています。毎日の工夫と前向きな心で、穏やかに過ごしています。



## kokokaで 聞いてみた! 経験者からの ひとこと 一言アドバイス

Voices We Heard at kokoka!  
Words of advice



ともだちと話して、おいしいものを食べて、充分な睡眠をとるのが大事です。

It's important to talk with your friends, eat good food, and get plenty of sleep.



京都で子育てをしていると、子どもを通じたつながりや、自国コミュニティが頼りになります。

While raising children in Kyoto, you are gradually able to rely on contacts made through your children and the community of people from your country.

## Experiences of Foreigners Living in Japan



中国出身 Sさんの場合  
The Experience of Ms. S. from China

私は中国の大学を卒業後、日本語を学び、作曲家をして大学院に進みました。しかし、コロナ禍で演奏会の機会を失い、将来が見えなくなりました。そんな中、音楽療法に関心を持ち、福祉の道を選びました。介護福祉士を目指して専門学校に入り、施設で勤務しました。人間関係で悩むこともありましたが、「自分が大切にしたいこと」を思い出し、乗り越えました。現在は、病院で働きつつ、社会福祉士を目指して実習をしています。業務は以前より安定し、月に一度は友人と食事をして心を休めています。将来は、職場で活躍つつ、音楽活動も再開したいです。自分の繊細さがストレスになることもありますが、「完璧でなくても伝える」、「相手の立場を考える」を意識して過ごしています。

After graduating from a Chinese university, I studied Japanese and entered graduate school to become a composer. However, due to the COVID-19 pandemic, I lost opportunities to perform, and my future became uncertain. During this time, I became interested in music therapy and chose to undertake a course in social welfare. I entered a vocational school to become a certified care worker then worked at a care facility. Although I sometimes had struggled with interpersonal relationships, I overcame these challenges remembering "what I truly want to value." Currently, I work at a hospital to complete the internship to become a certified social worker. My work is more stable now, and I can spend a relaxing time eating out with my friends once a month. In the future, I want to get involved again in music, while continuing my work. Though I sometimes feel stressed due to my sensitivity, I try to keep an awareness of "delivering my message even if it's not perfect" and "considering the other person's standpoint."



日本では、人に迷惑をかけないことがマナーだと聞いています。でも、わからないときや辛いときは、我慢しないで言っても大丈夫です。

In Japan, I've heard that good manners mean not causing inconvenience to others. But when you don't understand something or are having a hard time, it's okay to speak up rather than keeping it to yourself.



日本の文化を大切に思うあまり、少し遠慮がちになる方が多いようです。でも、思い切って日本人の人たちと交流すれば、世界がもっと広がります。

Many foreigners tend to be a bit reserved because they greatly respect Japanese culture and are afraid to offend. But if you have the courage to interact with Japanese people, your world will open up.

## きょうと多文化支援ネットワークとは? What is the Kyoto Multicultural Support Network?

きょうと多文化支援ネットワークは、2006年から京都で活動しているグループです。外国人をサポートする団体・個人が参加しています。わたしたちは、それぞれの団体がネットワーク化することを目的とし、2ヶ月に1回のミーティングと1年に1回のイベントを実施しています。イベントでは、多文化共生をテーマに、メンバーの知識や経験を活かした話題を提供しています。京都に移り住んだ外国人の人たちと、困りごとを解決することが目標です。

### 参加しているグループ Participating groups (2026年1月現在 As of January 2026)

アンニサ・シャリハーラ、エルファ、モニアット、まめもやし、タ陽紅の会、オフィス・コン・ジュント、TABUNKO、「やさしい日本語」を広める会、YWCA APT、京都市地域・多文化交流ネットワークサロン、京都市国際交流協会と個人  
Annisa Shalihah, Ifa, Morenet, Mamemoyashi, Xi Yang Hong Association, Office Com Junto, TABUNKO, Association for Promoting "Easy Japanese", YWCA APT, Kyoto City Regional and Multicultural Exchange Network Salon, Kyoto City International Foundation, and individuals

## 京都市国際交流会館(kokoka)とは?

What is the Kyoto International Community House (kokoka)?



京都市国際交流会館(kokoka)は、京都で暮らす外国人と市民をつなぐ窓口です。外国人が安心して生活できるよう、専門家による相談や、多言語での情報提供を行っています。また、日本語を勉強できる場や、地域の人と交流できる場もつくりています。ボランティア活動や、ほかの団体との協力も大切にしています。京都が、国籍や文化のちがいを超えて、だれもが安心して、いっしょに成長できる場所になることを目指しています。

Kyoto International Community House (kokoka) serves as a gateway connecting foreign residents and citizens in Kyoto. To help foreigners live comfortably, we provide information in multiple languages and consultation sessions where experts provide advice. We also provide spaces for learning Japanese and interacting with local residents. We value volunteer activities and collaboration with other organizations. We aim for Kyoto to be a place where everyone can feel secure and move forward together with differences in nationalities and cultures.

【開館時間】9:00 - 21:00 【休館日】月曜日(ただし月曜日が祝日の場合は、その翌日の平日)、年末年始  
【Open】9:00 am - 9:00 pm 【Close】Mondays (if Monday is a national holiday, then the following weekday), year-end and New Year Holidays

## 心が疲れたときに相談できるところ

Places Where You Can Get Help When You Feel Stressed

カウンセリング  
Counseling

多言語  
Multilingual

IMHPJ

International Mental Health Professional Japan



カウンセリング  
Counseling

日本語  
Japanese

中国語  
Chinese

四条大宮心理療法室  
Shijo Ōmiya Psychotherapy Office



カウンセリング  
Counseling

英語  
English

TELL(東京英語いのちの電話)  
TELL: Tokyo English LifeLine



精神科医療機関  
Psychiatry

日本語  
Japanese

英語  
English

池上メンタルクリニック(大阪市)  
Ikegami Mental Health Clinic (Osaka City)



カウンセリング  
Counseling

中国語  
Chinese

日本語  
Japanese

知櫻心理相談室  
Zhiying Counseling Room



カウンセリング  
Counseling

ベトナム語  
Vietnamese

The Tomorrow. Care Project



カウンセリング  
Counseling

日本語  
Japanese

英語  
English

(公財) 葵橋ファミリー・クリニック  
Aoiabashi Family Clinic



その他  
Others

多言語  
Multilingual

(公財) 京都YWCA 多言語電話相談(APT)  
Kyoto YWCA APT (Telephone Multilingual Consultation Service)

