

ストレスチェックをしてみよう！

Let's Check Your Stress!

☑️心のサイン Signs from Your Heart

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 不安 ^{ふあん} と緊張 ^{きんちやう} が大きくなる。
I feel growing anxiety and tension. | <input type="checkbox"/> いやな気持ち ^{きもち} がする。
I feel bad/I feel heavy hearted. |
| <input type="checkbox"/> がまん ^{がまん} ができない。
I feel impatient with everything. | <input type="checkbox"/> すぐ怒 ^{おこ} ってしまう。
I get angry easily. |
| <input type="checkbox"/> 小さいこと ^{ちい} でも驚 ^{おどろ} いてしまう。
I get anxious about small things. | <input type="checkbox"/> 涙 ^{なみだ} がでてしまう。
I get teary. |
| <input type="checkbox"/> 暗い気分 ^{くら きぶん} 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 ^{はな} したくない、会 ^あ いたくない。
I don't want to talk to or see other people. | |

☑️身体のサイン Signs from Your Body

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 肩 ^{かた} が固 ^{かた} くなる。
My shoulders become stiff. | <input type="checkbox"/> 頭 ^{あたま} 、おなか、腰 ^{こし} などが痛 ^{いた} い。
I get pains in my head, stomach, lower back, and so on. |
| <input type="checkbox"/> なかなか眠 ^{ねむ} ることができない。夜 ^{よる} おそい時間 ^{じかん} や朝 ^{あさ} 早い時間 ^{はや} に目 ^め 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 ^{しょくよく} ＜食 ^た べたい気持ち ^{きもち} ＞がない。食 ^た べられない。食 ^た 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 ^{げり} をしたり、便秘 ^{べんぴ} をしたりする。
I have frequent diarrhea or constipation. | |
| <input type="checkbox"/> 「めまい」がする。耳鳴 ^{みみ} りがする＜耳 ^{みみ} の中 ^{なか} で音 ^{おと} がする＞
I feel dizzy. My ears are ringing. | |

もし上のサインが出たら、無理^{むり}をせず、しっかり休^{やす}みましょう。

場合によっては、P.6の相談^{そうだん}先に連絡^{れんらく}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 心もメンテしよう～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

2026年2月発行
Published in February 2026

発行／公益財団法人 京都市国際交流協会 〒606-8536 京都市左京区粟田口烏居町2-1 / TEL 075-752-3010
Published by Kyoto City International Foundation Address: 2-1 Torii-cho, Awataguchi, Sakyo-ku, Kyoto, 606-8536, Japan / TEL 075-752-3010

協力／きょうと多文化支援ネットワーク
With the cooperation of Kyoto Multicultural Support Network



一般財団法人 自治体国際化協会 助成事業
Subsidy Program of the Council of Local Authorities for the International Relations (CLAIR)

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

こうえき ぎいだん ほうじん きやう と し こくさい こうりゅう きやうかい
公益財団法人 京都市国際交流協会

Kyoto City International Foundation

日本語



English

CONTENTS

にほん く がいこくじん
日本で暮らす外国人のみなさんへ.....2
For Foreigners Living in Japan

にほん せいかつ がいこくじん たいげんだん
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 か し えん きょうと し こくさい こうりゅうかい かん
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)?

こころ つか そうだん
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!

ぼくの考え、
ちゃんと伝わって
いるかな?
Do they really
understand
what I mean?

ホームシックで、
心が疲れている...
I'm homesick,
and I'm lonely...

とも
友だちは?
できるかな?
Will I be able
to make friends?

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がから、
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
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よ
ることが大切です。ひとりではかえこむより、専門家
に話すことで解決の道が見えることもあります。

外国で生活するのはだれにとっても挑戦です。
自分を大切に、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.



日本で生活する外国人の体験談

Experiences of Foreigners Living in Japan



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、おな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。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も多いですが、無理をせず、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。

I am a Muslim. I cannot eat foods and products that contain pork or alcohol. At the supermarket, I always check the ingredients carefully before buying any food items. It takes time, and I often end up buying the same things, which I get tired of. There are only a few halal restaurants in Japan. Nowadays, the increase in the touch-screen ordering system makes it harder to know the ingredients of each dish. For example, I can't tell if omelet rice contains chicken or bacon, and having to ask restaurant staff members every time feels a bit stressful. Although it sometimes diminishes the joy of eating out, I feel reassured that I can maintain my faith in daily life.

Living in Japan requires me to be more careful, but I keep a balance between my faith and daily life at my own pace while not pushing myself too hard. Through daily adjustments and a positive mindset, I spend my days with a peaceful mind.



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、作曲家と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、心を休めています。

将来は、職場で活躍しつつ、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."

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、自国の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.



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。

The Kyoto Multicultural Support Network is a group that has been active in Kyoto since 2006. It consists of organizations and individuals supporting foreigners. We hold meetings every two months and an annual event with the purpose of connecting these organizations through networking. At the event, we provide activities based on members' knowledge and experiences around the topic of multicultural coexistence. Our goal is to help foreigners who have moved to Kyoto resolve their difficulties.

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

アンニシャリハー、エルファ、モアネット、まめもやし、夕陽紅の会、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っています。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越えて、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場所

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

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

日本語
Japanese

中国語
Chinese

四条大宮心理療法室

Shijō Ōmiya Psychotherapy Office



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

英語
English

TEL(東京英語いのちの電話)

TELL: Tokyo English LifeLine



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

Aoibashi Family Clinic



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)



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)

