

チェックリスト:あなたの心の筋力は？

項目	はい	いいえ
睡眠の質が3週間以上低下している	☐	☐
感情の起伏が激しいと感じる	☐	☐
一人で悩む時間が増えている	☐	☐
朝の集中力が維持できない	☐	☐
頻繁にイライラや焦燥感がある	☐	☐

→「はい」が3つ以上ある場合、メンタルフィットネスの強化が推奨される。