



花粉症負け セルフチェックリスト

※3つ以上で「花粉症負け」予備軍

01



鏡を見るたび
鼻周りの赤みや皮剥けに
**「清潔感がない」と
落ち込む**

02



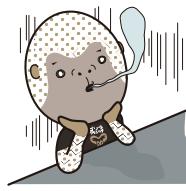
目元の腫れやくすみのせいで周囲から
**「老けた・疲れた」ように
見られる**

03



顔が粉を吹いたり
カサついたりして
**仕事中も
肌が気になって
集中できない**

04



**「不健康そうな顔色」
のせいで**

やる気や覇気がないと思われそうで不安だ

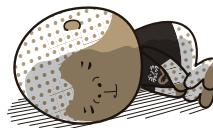
05



聞いてます
え? けい?

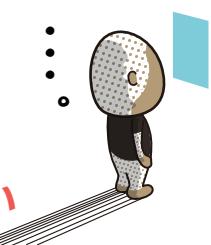
**会話中、相手に
「肌や目を直視されている」**
気がして目を逸らしてしまう

06



外見に自信が持てず
大切な会食や商談などの
予定をキャンセルしたくなる

07



飲み薬で鼻水は止まっているのに
**鏡の中の
自分に自信が持てない**

08



**目元の充血や
コンタクトの違和感が**
気になり、自然な笑顔が作りにくい

09



顔についた花粉を
しっかり落としたくて
**つい力任せにゴシゴシ
顔を洗ってしまう**

10



肌荒れしている自分を見て
**「自己管理が
できていない」と
責めてしまう**

1~2 花粉症負け

注意報

早めのケアを意識しましょう。

3~5 花粉症負け

予備軍

すでに心理的影響が出始めています。

6~

深刻な 花粉症負け

状態 今すぐ専門的なケアを。