

こころの健康ストレス自己チェック票

Let's
TRY!!

こころの不調や病気は早めに気づき、対応することが大切です。
まずは、こころの健康の自己チェックをしてみましょう。

以下の項目で「2週間以上、ほとんど毎日、ほとんど一日中」続いているものがあれば○、

- | | | |
|---|--|--------------------------|
| ① | 気分が沈み込んだり、ふさぎこんだ状態が続いている。 悲しくなったり、滅入ったり、落ち込んだ状態が続いている。 | <input type="checkbox"/> |
| ② | 仕事や趣味など、ふだんやっていた事に興味をもてなくなった。 何をしても楽しめない。 | <input type="checkbox"/> |
| ③ | いつも食欲が落ちている。減量していないのに体重が減ってきている。 ／いつもより食欲が増えている。食欲が非常に増進して体重が増えている。 | <input type="checkbox"/> |
| ④ | よく眠れない。夜中に何度も目覚めたり、朝早くから目覚めてしまったりする。 ぐっすり寝た感じがしない。／眠気が強くて、毎日眠りすぎている。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ | 話し方や動作が普段より遅くなっている。言葉がなかなか出てこない。 周囲の人からもそれを指摘される。 ／じっとしてられず、動き回っていたり、座ってられないことが多い。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ | いつもより疲れやすくなっている。気力が低下している。体が重い。 日常的なことにも時間がかかる。 気ばかりが焦るが、気力がでない。億劫で仕方がない。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ | 自分は価値のない人間だと感じる。悪いことをした、人様に申し訳ないと、 自分のことを責めてばかりいる。物事がうまくいかないのは自分のせいだと思う。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ | 物事に集中できない。考えがまとまらない。物事を決めることができない。 新聞やテレビを見ても内容が頭に入っていない。 | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ | 死について何度も考える。気持ちが落ち込みがちで、自殺の事を何度も考える。 自殺を計画した事や企てたことがある。 | <input type="checkbox"/> |

「栗田主一他編 うつ高齢者のための地域ケアプログラム—仙台市抑うつ高齢者等地域ケア事業—より」

上に挙げた項目のうち、あてはまるものが①②のどちらかを含み合計2つ以上あり、
そのためにつらい気持ちになったり、日常生活に支障がでている場合には、
思っているより大変な状況にあることも考えられます。



自分ひとりで頑張りすぎず、まわりの誰かに相談してみませんか？

悩みがあったら「こころとからだの健康」の相談機関（裏面）に
気軽に話してみてください。

