

こころの健康ストレス自己チェック表

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、こころとからだのサインに気づきましょう。

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○、
そうでないものには×をつけてください。

- | | |
|---|--------------------------|
| 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、普段やっていたこと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。
／じっとしていられず、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。
気ばかりがあせるが、気力がでない。おっくうで仕方がない。 | <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、自殺のことを何度も考える。
自殺を計画したことがある。 | <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ー仙台市抑うつ高齢者等地域ケア事業ーより

上記の項目のうち、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、周りの誰かに相談してみませんか？
悩みがあったら、相談機関(裏面)に気軽に話してみてください。

