



## 「こころの健康度 自己評価票」

今の心の状態をチェックしてみましょう。

★直近 2 週間の、あなたの様子で回答をしてください。



1	毎日の生活の充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、今は楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分は役に立つ人間だと考えることができない	はい	いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある ※「死」とは「自殺に結びつくような死」を意味します。	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
8	ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある	はい	いいえ

上記の質問で「はい」が

1～5 の項目で2つ以上   6、7の項目で1つ以上   8の項目が該当

のいずれかに該当した状態が 2週間以上ほとんど毎日継続し、日常生活に支障が出ている  
ときは、うつ病などの可能性があります。

大野 裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業

「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防 システム構築に関する研究」報告書、平成 14 年をもとに作成

☆うつ病などの可能性があるとうなつた方は、**早めの相談や精神科への受診が重要**です。

相談先が分からない等の場合は、伊那市役所健康推進課（電話 78-4111）までご相談ください。

