

こころの健康度自己評価票

身体の健康に気をつけることと同じように、こころの健康にも気をつけることは、とても大切なことです。こころと身体は密接に関係しています。身体が病気になるとこころにも影響します。私たちが毎日楽しく、元気に過ごすためには、こころと身体の健康を心掛ける必要があります。自分では気づかない「こころの健康度自己評価」でご自身の健康を測定してみてください。

★次の質問を読んで最近2週間のあなたの様子で、それぞれ「はい」、「いいえ」のうちあてはまる方に○印をつけてください。

①	毎日の生活に充実感がない	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しますか	はい	いいえ
⑥	死について何度も考えることがありますか	はい	いいえ
	※「死」とは「自殺に結びつくような死」を意味します。		
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りますか	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りますか	はい	いいえ

「はい」と答えた方は、さしつかえなければ、どういうことがあったのか、ご記入ください。←

上記の質問で「はい」が

- ①～⑤ の項目で 2つ以上
 または、
 ⑥、⑦の項目で 1つ以上
 または、
 ⑧の項目

のいずれかに該当した場合、
 その状態が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・・・

こころの健康に対する注意が必要です。
 1人で抱え込まず、ぜひ周りの人に相談
 したり、相談機関をご活用ください。

