

こころの健康を守るために こころの不調は早めに対処を

「つらい」「悩む」「落ち込む」「何もしたくない」などのこころの不調は、誰でも経験します。短期間に心の不調が改善されれば良いのですが、こころの不調が続き、日常生活に支障が出るようなら、自分ひとりで抱え込まないで、早めに相談機関へ相談したり、医療機関へ受診しましょう。

あなたの心の健康度を、「こころの健康自己評価票」でチェックしてみましょう。



こころの健康自己評価票



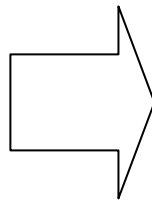
この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください

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、楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分が役に立つ人間だと思えない	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	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	最近（ここ2週間）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

※6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。

※8は内容により判断。（配偶者や家族の死亡 親戚や近隣の人々の自殺 医療機関からの退院などの場合）

「はい」が
1～5の項目で2つ以上、
6～7の項目で1つ以上、
8に該当した場合



いずれかに該当すれば
心の相談機関へ相談する
か、心療内科、メンタル
クリニック、精神科など
を受診しましょう。

出典：厚生労働省ホームページ（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予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年）

