

あなたのこころは健康ですか？



長期にストレスが続いている場合、それを自分自身では気づかないことも多くあります。今まで気づけなかった「自分のこころ」の状態がわかるかもしれません。あなたのこころの健康度をチェックしてみてください。

この2週間の状況で該当するものに○をつけてください。

質問項目	ほとんど ない	半分以上	毎日
物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない			
気分が落ち込む、憂うつになる			
寝つきが悪い、途中で目が覚める、または眠りすぎる			
疲れた感じがする、または気力がない			
あまり食欲がない、または食べ過ぎる			
自分はダメな人間だ、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる			
新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい			
動きや話し方が遅くなるまたは、そわそわしたり、落ち着かない			
死んだ方がまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある			

「半分以上」「毎日」が1~4つの場合

こころや身体が不調になりかけているかもしれません。まずは、**信頼できる人に相談するか、各相談窓口などに相談しましょう。**



「半分以上」「毎日」が5つ以上の場合

こころや身体が不調になっている可能性があります。早めに、**心療内科か精神科等医療機関を受診しましょう。**

