

思う以上に「こころ」が疲れていることがあります。

自分の「こころ」をチェックしてみましょう。

## 心の健康度自己評価票

最近（この2週間）のあなたのご様子についておうかがいします。  
次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○をつけてください。

A項目	1	毎日の生活に充実感がない	1.はい	2.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。	1.はい	2.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。	1.はい	2.いいえ
	4	自分が役に立つ人間だと思えない。	1.はい	2.いいえ
	5	ひどく疲れを感じる。	1.はい	2.いいえ
A'項目	6	よく眠れなかったり、眠りすぎることがある。	1.はい	2.いいえ
B項目	7	死について何度も考えることがある。	1.はい	2.いいえ
	8	自殺について考えることがある。	1.はい	2.いいえ
C項目	9	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」と答えた方はどういうことがあったのかを記入してみましょう。  ( )	1.はい	2.いいえ

「はい」と回答した項目が

A項目(1～5)で2つ以上  
A'項目(5～6)で1つ以上  
B項目(7～8)で1つ以上  
C項目(9)に該当した場合

いずれかが該当する場合は、  
「こころの健康」に関する注意が必要です。  
一人で悩まず、相談窓口(裏面)に  
相談しましょう。

この質問票に関するご質問は、総合福祉相談所(0776-26-4400)までご連絡ください。

福井県、福井県医師会 作成