# 心の健康度セルフチェックリスト

* うつや老人性うつを見逃さないために、心の健康度をチェックしてみましょう。いずれの症状も2週間以上続くようなら、医療機関の受診を。

チェック日：　　　年　　　月　　　日

**□気分が沈むことが多い □最近疲れやすい**

**□朝が特に無気力である □朝早く目が覚める**

**□夜中に何度も目が覚める □食事がおいしくない□何をするにもおっくうである □頭痛が続いている**

**□以前より自信がなくなった □集中力がなくなった**

**□ささいなことをいつまでも気にする**

**□イライラしやすくなった**

**□自分を責めることが多くなった**

**□死んでしまいたいと思うことがある**

へ

チェックした項目が……

● 0個の人

心のバランスがとれています。心の健康度は良好です。

●1～2個の人

心の健康度はおおむね正常です。少々疲れ気味でしょうか。

●3～4個の人

ストレスがかなりたまっています。心の健康度は黄信号です。

●5個以上の人

心の健康度は赤信号です。もし2週間以上、該当項目の症状が続くようなら、

診療内科などの医療機関を受診してください。

（出典：ヘルスアセスメント検討委員会「生活アセスメント表」より改変）