

こころの疲れ、たまっていますか？

あなたのこころの状態をチェックしてみましょう。



最近の2週間をふいかえて…

- 1 毎日の生活が充実していない
- 2 これまで楽しんでやれたことが、今は楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる
- 4 自分は役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

→はい いいえ
→はい いいえ
→はい いいえ
→はい いいえ
→はい いいえ

出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

判定方法

「はい」が
2項目以上

要注意！

こころの疲れがたまっています。
「気の持ちよう」など、個人の努力では解決が難しくなっているかもしれません。

※結果について、保健所・保健センターで相談できます。
(連絡先:裏面参照)

他にもこんな症状
はありませんか？



<こころの症状>
ゆううつ、さびしい
不安、やる気が出ない

<からだの症状>
眠れない(眠りすぎる)、食欲がな
い(食べ過ぎる)、頭痛、だるい



これって
うつ病？

うつ病は、気分が沈みこんで気力がなくなったり、周りのことに関心が持てなくなって人生が味気なく感じられるようになり、日常生活に支障がでてくる状態です。心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や将来への希望が見いだせないと感じた時などにかかりやすいです。

特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。

☆家族や周囲の人が気づきやすいサインは？

態度の変化

- 口数が少なくなった
- イライラしている
- 付き合いが悪くなった
- 気弱な言動が目立つ

仕事面での変化

- 仕事に身が入らない
(特に午前中)
- 作業の能率が悪くなる
- ミスが増える

からだの変化

- 食欲がない
- 頭痛, 腰痛, 肩こり
- だるい
- 眠れない

☆家族や周囲ができることは？

- 1 気晴らしよりも、ゆっくり休ませる。
- 2 グチに口を挟まず、じっくり聴く。
- 3 励まさず・焦らせず・原因を追究しすぎず！
- 4 大事な決定は急がず、先送りにする。
- 5 一人で抱え込まず相談する。(受診を勧める)



☆本人がしたほうが良いこと

- 1 こころの疲れ(うつなきざし)に早めに気づく。
- 2 一人で抱え込まず、誰かに相談する。
- 3 まずはからだところを休ませる。
- 4 場合によっては専門医療機関を受診し、早期に治療を開始する。



☆どこに相談すればいいの？

からだのこと, こころのこと, アルコール,
ギャンブル, 介護, 育児, 人間関係, お金…
悩みは人それぞれ。
なんでもお話してください。



相談窓口

裏面へ

