

# こころの疲れ たまっていますか？

## こころの健康チェック

最近の2週間を振り返って、あなたの状態をチェックしてみましょう

- ☐ ぐっすり眠れていない
- ☐ 食事をおいしく食べられない
- ☐ わけもなくイライラする
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 「身体のあちこちが痛む」など不調が続いている
- ☐ 仕事のミスが増える

☒ が2週間以上続いている場合は、「こころ」からのSOSサインかもしれません  
※このチェック表によって、うつ病等の診断がされるものではありません

## 気づきのポイント

### 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



## 悩みがある方・困っている方へ

あなたをサポートするための  
さまざまな取り組みがあります  
裏面に相談窓口一覧を掲載しています

### ■お問い合わせ

南九州市役所 福祉健康課 健康推進係  
(知覧保健センター)  
電話：0993-58-7221