

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、
あなたの「こころ」からの
SOSサインかもしれません！

こころの疲れがたまって
「気の持ちよう」など
個人の努力では解決が
難しいかもしれません。

※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

1人で抱え込まずに誰かに相談しましょう
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 (知覧保健センター)
電話：0993-58-7221