

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～

- | | |
|----------------------------|------------|
| 1. 毎日の生活が充実していない | → はい ・ いいえ |
| 2. これまで楽しんでやれたことが、今は楽しめない | → はい ・ いいえ |
| 3. 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じる | → はい ・ いいえ |
| 4. 自分は役に立つ人間だと思えない | → はい ・ いいえ |
| 5. わけもなく疲れたように感じる | → はい ・ いいえ |

* 「死」について、ぴんぴんコロリなど前向きな気持ちの場合は「いいえ」を選択します。

出典：厚生労働省「うつ対策方策マニュアル」より

「はい」が
2項目以上の場合

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
次ページより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