

あなたのこころは元気ですか？

「最近、よく眠れない」「何をするのもおっくう」などの症状はありませんか。過度なストレス生活を続けることで、こころとからだは変調をきたしていきます。ご自身のこころの状態に気づき、早めにケアすることが大切です。気になる症状が長引く場合は、市町の保健センターや健康福祉事務所、医療機関等にご相談ください。



兵庫県マスコット はばタン

質 問

- 最近のあなたのご様子についてお伺いします。 次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○印をつけてください。

1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる	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な感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ

[厚生労働省 うつ対応マニュアル「心の健康自己評価票」参考]

※「はい」が、
1～5の項目で2つ以上、または6～7の項目で1つ以上該当した場合は危険信号。
一人で抱え込まずにまずはご相談ください。

【兵庫県うつ部会監修】