

思う以上に「**こころ**」が疲れていることがあります。
自分の「**こころ**」をチェックしてみましょう。

心の健康度自己評価票

この自己評価票は、みなさまの心身の状態をチェックし、心の健康を保つために役立てていただくため、福井県と福井県医師会が作成しました。自己評価の結果、心の健康に不安がある方は、裏面の相談機関やかかりつけの医師にお気軽にご相談ください。

最近(この2週間)のあなたのご様子についておうかがいします。
次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○をつけてください。

A項目	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、今ではおっくうに感じられる。	はい	いいえ
	4	自分が役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
B項目	5	ひどく疲れを感じる。	はい	いいえ
	6	よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。	はい	いいえ
C項目	7	死について何度も考えることがある。	はい	いいえ
	8	自殺について考えることがある。	はい	いいえ
D項目	9	最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。 ※「はい」と答えた方はどういうことがあったのかを記入してみましょう。 ()	はい	いいえ

「はい」と回答した項目が

A項目(1～5)で2つ以上
B項目(5～6)で1つ以上
C項目(7～8)で1つ以上
D項目(9)に該当した場合

いずれかが該当する場合、心の健康に対する注意が必要です。
専門家(裏面の相談機関等)に相談することをお勧めします。

