

あなたの心の健康チェックをしましょう

質問内容	いいえ	はい		
		ときどき	しばしば	常に
1. 体がだるく疲れやすいですか				
2. 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか				
3. 朝のうちとくに無気力ですか				
4. くびすじや肩がこって仕方ないですか				
5. 眠れないで朝早く目が覚めることがありますか				
6. 食事が進まず味がないですか				
7. 息がつかまって胸苦しくなることがありますか				
8. のどの奥に物がつかえている感じがしますか				
9. 自分の人生がつまらなく感じますか				
10. 仕事の能率があがらず何をするのもおっくうですか				
11. 以前にも現在と似た症状がありましたか				
12. 本来は仕事熱心で几帳面ですか				

(SRQ-D 東邦大式)

それぞれの答えについて

- いいえ……………0点
- はい／ときどき……………1点
- ／しばしば……………2点
- ／常に……………3点

合計点

として点数を記入し、合計点を計算してください。

判定

16点以上

うつ状態が疑われますので、専門医療機関
(精神科・神経科・心療内科)を
受診してください。

15～11点

精神的疲労がたまっている状態です。
休養や専門医療機関の受診を
お勧めします。

10点以下

心の健康が保たれている状態です。
これからもストレスをためない
生活を続けてください。