

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○印をつけてください。

A項目	1 毎日の生活に充実感がない。	1. はい	2. 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。	1. はい	2. 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。	1. はい	2. いいえ
	4 自分が役に立つ人間だと思えない。	1. はい	2. いいえ
A'項目	5 ひどく疲れを感じる。	1. はい	2. いいえ
	6 よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。	1. はい	2. いいえ
B項目	7 死について何度も考えることがある。	1. はい	2. いいえ
	8 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。	1. はい	2. いいえ
C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。	1. はい	2. いいえ
	「はい」と答えた方は、さしつかえなければどういうことがあったのか記入してみましょう。		

「はい」と回答した項目が

A項目(1~5)で2つ以上
A'項目(5~6)で1つ以上
B項目(7~8)で1つ以上
C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。

この用紙についてのお問い合わせは、
福井県総合福祉相談所（0776-26-4400）