

こころの健康チェック

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？
あてはまるところに ○ をつけてください

		0 点	1 点	2 点	3 点	4 点
1	神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
2	絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
4	気分が沈みこんで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある

合計得点	点
------	---

※合計得点が 9 点以上であれば、うつ病や不安障害の可能性が高いです。