

# うつの症状自己チェックシート

最近2週間の様子についてあてはまるものをチェックしてみましょう。

	チェック
1. 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分である。	
2. 自分を責めて、自分は価値がないと感じる。	
3. 集中力が落ち、何をするにしても迷ってなかなか決断できない。	
4. 寝つきが悪い。朝早く目が覚める。ぐっすり眠った気がしない。	
5. 食欲がなく、体重が減少する（または、過食になる）。	
6. 死にたい気持ちにたびたび陥る。	

2個以上該当する場合は、うつの可能性が考えられます。

一人で悩まずに身近な人に相談機関に創案してみましょう。