

うつの症状他者チェックシート

あなたの周りの人のことについてチェックしてみましょう。

	チェック
1. 以前と比べて、表示が暗く元気がない。	
2. イライラや不安が強く、落ち着かずじっとしてられない。	
3. 好きなことや趣味をしなくなる。身だしなみにも気を遣わなくなる。	
4. 周囲との交流を避けるようになる。	
5. 眠れない日が続いていて、特に朝の気分や体調が悪そうである。	
6. 飲酒量が増える。	

2個以上該当する場合は、うつの可能性が考えられます。

いつもと様子が違う最近変わったなどと感じることがあれば、あなたの大切な人はうつの傾向にあるかもしれません。心配していることを伝え、話を聞いたり力になれることを伝えましょう。