

こころの健康度自己評価シート

最近の2週間の状況について答えて、心の健康度を自分でチェックしてみましょう。

A項目

	チェック
1. 毎日の生活が充実していない	はい・いいえ
2. これまで楽しんでやれていたことが今は楽しんでできない	はい・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	はい・いいえ
4. 自分は役にたたない人間だと考えてしまう	はい・いいえ
5. わけもなく疲れたような感じがする	はい・いいえ

B項目

	チェック
1. 死について何度も考えることがありますか ※「自殺に結びつくような死」を意味します。	はい・いいえ
2. 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	はい・いいえ

チェックした結果、A項目「はい」が2つ以上または、B項目「はい」が1つ以上あれば問題があります。