

こころの健康チェックシート

こころの疲れを早めに自己チェックするためのものです。
ご自身の健康管理にご活用ください。



過去30日間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか？

	全くない (0点)	少しだけ (1点)	ときどき (2点)	たいてい (3点)	いつも (4点)	点数
神経過敏に感じましたか						点
絶望的だと感じましたか						点
そわそわ落ち着かなく感じましたか						点
気分が沈み込んで、何が起ころしても気が 晴れないように感じましたか						点
何をするのも骨折りだと感じましたか						点
自分は価値のない人間だと感じましたか						点
合 計						点



合計が10点以上で「食欲がない」「眠れない」「気持ちの落ち込みが
続く」などの方は、早めにご相談を！