

# こころの健康セルフチェック

(配点：①0点、②1点、③2点、④3点)

0～5点：正常、6～10点：軽度、11～15点：中等度、16～20点：重度

## ●眠れない・寝つきが悪い・すぐに目が覚める

- ① 問題ない。
- ② 寝つくのに30分以上かかったこともあるが、一週間の半分以下である。
- ③ 30分以上かかったことが、週の半分以上ある。
- ④ 60分以上かかったことが、週の半分以上ある。

## ●悲しい気持ち

- ① 悲しいとは思わない。
- ② 悲しいと思うことは、半分以下の時間である。
- ③ 悲しいと思うことが半分以上の時間ある。
- ④ ほとんどすべての時間、悲しいと感じている。

## ●食欲の増減

- ① 普段の食欲と変わらない。
- ② 普段よりいくぶん食べる回数が少ない、あるいは頻回に食べないといけないうように感じる。
- ③ かなり食べる量が少ない、あるいは常に食べる回数が多い。
- ④ まる1日ほとんどものを食べない、あるいは食べ過ぎる衝動にかられる。

## ●集中力・決断力の低下

- ① 普段と変わらない。
- ② ときどき決断しづらくなっているように感じる。
- ③ ほとんどの時間、集中したり、決断を下すのに苦労する。
- ④ ものを読むことも十分にできなかつたり、小さなことですら決断できないほど集中力が落ちている。

## ●自分についての見方

- ① 自分のことを、他の人と同じくらい価値がある人間だと思う。
- ② 普段よりも自分を責めがちである。
- ③ 自分が他の人に迷惑をかけていると思う。
- ④ 自分の欠陥について、ほとんど常に考えている。

## ●死や自殺についての考え

- ① 死や自殺について考えることはない。
- ② 人生が空っぽに感じ、生きている価値があるかどうか疑問に思う。
- ③ 自殺や死について、1週間に数回、数分間にわたって考えることがある。
- ④ 自殺や死について1日に何回か細部にわたって考える。

## ●一般的な興味の薄れ

- ① 興味は変わらない。
- ② 人々や活動について、普段より興味が薄れていると感じる。
- ③ 以前好んでいた活動のうち、一つか二つかのことにしか興味がなくなっていると感じる。
- ④ 以前好んでいた活動にほとんどまったく興味がなくなっている。

## ●疲れやすい

- ① 普段の日常活動と変わらない。
- ② 普段よりも疲れやすい。
- ③ 普段の日常活動をやり始めたり、やり遂げるのに大きな努力が必要である。
- ④ 日常の活動のほとんどが実行できない。

## ●落ち着かない

- ① 落ち着かない気持ちはない。
- ② しばしばそわそわして、手をもんだり、座り直したりせずにはいられない。
- ③ ときどき、座ってられなくて歩きまわらずにはいられない。
- ④ 動き回りたい衝動があつて、かなり落ち着かない。