

こころの健康度自己評価票

この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽に出来ていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
4	自分が役に立つ人間だと思えない	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
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
8	最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい	いいえ

※6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。

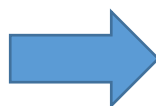
※8は内容により判断（配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人々の自殺、医療機関から退院などの場合）

「はい」が

1～5の項目で 2つ以上

6～7の項目で 1つ以上

8に該当した場合



いずれか該当すれば

専門家（医師・保健師等）へ

相談を勧めます。

（大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業

「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年）