

あてはまるものに をつけて下さい。

年齢 (20歳代 ・ 30歳代 ・ 40歳代 ・ 50歳以上)

性別 (男性 ・ 女性)

「こころのストレスセルフチェックをしてみよう」

質問項目	いいえ	はい		
		ときどき	しばしば	つねに
1 からだがだるく、つかれやすいですか				
2 最近、気が沈んだり気が重くなることがありますか				
3 朝のうち特に無気力ですか				
4 首や肩がこって仕方がないですか				
5 眠れないで朝早く目が覚めることがありますか				
6 食事が進まず、味がしないですか				
7 息がつまって胸が苦しくなることがありますか				
8 のどの奥に物がつかえている感じがしますか				
9 自分の人生がつまらなく感じますか				
10 仕事の能率があがらず、何もするにもおっくうですか				
11 以前にも現在と似た症状がありましたか				
12 本来は仕事熱心で几帳面ですか				
合 計				

おのこの答えについて次の通り点数を記入し、合計点を出してください。

いいえ…………… 0点

(SRQ-D東邦方式)

はい ときどき … 1点

しばしば … 2点

つねに … 3点

総合計

点

判定

10点以下：こころの健康が保たれている状態です。これからもストレスをためない生活を続けましょう。

11～15点：精神的疲労がたまっている状態です。休養をおすすめします。

16点以上：うつ状態が疑われます。専門医や相談機関に相談することをおすすめします。