

# こころの健康度自己評価票

自分では気づかない「こころの健康度（元気度）」を定期的にチェックしてみましょう！

この2週間であなたの様子で、それぞれ「はい」「いいえ」のうち、  
あてはまる方に○印をつけてください。

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、今は楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分は役にた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は内容により判断します。

「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）への  
相談を勧めます。