



## 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週間のあなたの様子で、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」とは、「自殺に直接結び付くような死」を意味します。

\* 8は内容により判断します。→配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、医療機関からの退院 などの場合

上記質問で「はい」が  
1～5の項目で 2 つ以上  
6～7の項目で 1 つ以上  
8の項目で いずれか該当した場合  
その状態が2週間以上ほとんど毎日継続し、  
日常生活に支障が出ている時は…

➡ 専門機関への  
相談を勧めます

お問い合わせ 東伊豆町保健福祉センター 22-2300