

メンタルヘルス 自己診断シート

次の質問を読んで、ここ1～2週間のあなたの気持ちや体の状態に最も近いと考える欄に○印をつけてください。

No.	質問項目	いいえ	ときどき	かなりの あいだ	ほとんど いつも
1	お腹がすかない、食べたくない				○
2	便秘・下痢を繰り返すことがある	○			
3	頭が重かったり、痛んだりする	○			
4	ちょっと動いただけでとてもだるく横になりたい	○			
5	朝、起きなくてはと思うが起きるのが辛い		○		
6	よく眠れない・寝た気がしない	○			
7	よくボーとしていると言われる	○			
8	テレビをみたり新聞を読むのが億劫である		○		
9	今まで好きだったことでも興味がわかない		○		
10	片付けられず、部屋が雑然としている	○			
11	話すのが億劫である				○
12	周りの人の言動にすぐいらいらしたり、怒ったりする	○			
13	すぐ泣きたくなったり泣くことが多い			○	
14	嫌なことばかり思い出す・考えてしまう			○	
15	とても不安で落ち着かない気分になる	○			
16	もうどうにもならないと投げやりな気持ちになりやすい		○		
17	気持ちが沈んで憂うつな気分である			○	
18	自分の生活には明るい展望がないと思う	○			
19	死んだほうが楽だと考える	○			
20	家にいるのが辛い・どこかで一人になりたい				○
	計	0	4	6	9

総合計	19
------------	-----------

【結果の集計の仕方】

◇ 「いいえ」：0点、「ときどき」：1点、「かなりのあいだ」：2点、「ほとんどいつも」：3点として各項目得点の総合点を算出します。

【判 定】

◇ 9点以下：正常範囲、10点～20点：境界領域、21点以上：かなり高い心身の疲労状態

【結果の見方】

◇ 6の睡眠状態、14の不快な考え、17の憂うつ、18の希望の欠如の4項目に高得点（2以上）を示す場合には、うつ状態にある可能性が極めて高いです。

◇ 特に5の起床の辛さ、19の死を望むは健常者では全くチェックされない項目です。

◇ したがって、5・6・14・17・18・19の6項目で高得点を示し、かつ特別の身体疾患がない場合には、心身の疲労状態は危機的状態にあると判断され、心療内科などで適切な治療を受けることが望まれます。

◇ 心身の疲労が蓄積されてくると、身体・精神の変調となって現れてきます。それは、多くの場合、睡眠リズムの変調から始まり、疲れやすい・怠い、イライラ感がみられるようになります。早い段階で、身体・精神疲労の兆候を把握することが重要です。