

1分でできる!! ストレス自己チェックで確認してみましょう!

まずは、
自分を知ることが大事!

こころの健康チェック

～気づかないうちに疲れをため込んでいませんか～

☆こころの健康チェックリスト☆

以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んでください。

	最近2週間、私は	いつも	ほとんど いつも	半分以上 の期間を	半分以下 の期間を	ほんの たまに	まったく ない
1	明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

※WHO-5 精神的健康状態票(1998年版)

【採点方法と判定】

5つの回答の数字を合計してください。

合計

点

下をご覧ください。

13点以上

○特に心配
ありません。

13点未満または、
5項目のうちいずれかに0または1の回答があるとき

●少し心配な状態です。専門家や相談機関に相談しましょう。

