

こころの健康チェック



「精神的にしんどい」と感じるのは、決して特別なことではありません。大切な命を守るため、こころの不調のサインに少しでも早く気づくことが大切です。

自分自身が気づくため、周りの人が気づくため、チェックしてみましょう。

次のようなことが2週間以上続いていませんか？当てはまるところに○をつけてください。



	① 悲しく憂うつな気分が1日中続く
	② これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
	③ 食欲が減る、あるいは増す
	④ 眠れない、あるいは寝すぎる
	⑤ 話し方や動作が遅くなった、もしくは、イライラする、怒りっぽくなる
	⑥ 疲れやすく、何もやる気になれない
	⑦ 自分に価値がないように思える
	⑧ 集中力がなくなる、物事が決断できない
	⑨ 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う
	⑩ 飲酒の量や回数が増えた
	上記で当てはまるものがない

①～⑩の項目で5個以上当てはまる方、または⑨に当てはまると答えた方は、こころやからだの不調になっている可能性があります。

相談機関やかかりつけ医にご相談ください。

【問い合わせ先】

五泉市健康福祉課 健康づくり係
電話:0250-43-3911

五泉市自殺対策計画基本理念
大切ないのち 助け合い、支えあえるまち
五泉市 ～ともに未来へ～

