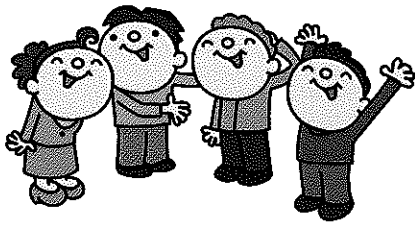


あなたのこころは元気ですか？ あなたの身近な人のこころは元気ですか？



こころの病気にかかっている、本人がそのことに気がついていなかったり、自分の殻に閉じこもってしまって、周囲の人への援助を求めてこないことがあります。

あなた自身はもちろんのこと、あなたの身近な人(家族、同僚、友人など)にもいつまでも元気でいてほしい。
そのためには、疲れたところが発するSOSに早めに気がついてあげることが大切です。

こころの健康チェックを!

□に チェックをしてみましょう

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 1 何となく頭がすっきりしない | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 2 今まで好きだった物を食べたいと思わない(食べ物の好みが変わってきた) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 3 なかなか眠れない(寝つきが悪い) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 4 急に息苦しくなることがある(空気が足りない感じがする) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 5 イライラすることが多い(ちょっとした事でも腹がたつ) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 6 手のひらや脇の下に汗の出ることが多い(汗をかきやすくなった) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 7 人と会うことがおっくうになった(以前はそうでもなかったのに) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 8 仕事や家事に対してやる気が出ない(集中力がなくなってきた) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 9 肩こりや頭痛がひどくなってきた(頭も重い) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 10 めまいを感じることもある(以前は全くなかった) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 11 ボーッとしている事が多い | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 12 目が疲れる(以前に比べて目が疲れることが多い) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 13 ときどき立ちくらみしそうになる(一瞬クラクラッとする事がある) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 14 朝気持ちよく起きられないことがある(前日の疲れが残っている気がする) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 15 わけもなく不安を感じる事がある | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 16 気がつくといつも何か食べている | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 17 最近会話が少なくなっている(話しかけても返事がない) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 18 よく風邪をひく(しかも治りにくい) | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 19 朝起きられなくて、遅刻や欠勤が増えた | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |
| 20 お酒の量が増えて、酒癖が悪くなった | <input type="checkbox"/> あなた | <input type="checkbox"/> あなたの身近な人 |

※あなたの心配事は何ですか？

※相談相手はみえますか？ いない・いる
(誰ですか)

合計	あなた	あなたの身近な人
	点	点
性別	男・女	男・女
年齢	歳	歳

「こころの健康チェック」について今後の心の健康づくり事業に活用していきたいと考えています。
記入と提出にご協力をお願いいたします。