思う以上に「こころ」が疲れていることがあります。
自分の「こころ」をチェックしてみましょう。

心の健康度自己評価票

この自己評価票は、みなさまの心身の状態をチェックし、心の健康を保つために役立てていただくため、福井県と福井県医師会が作成しました。自己評価の結果、心の健康に不安がある方は、裏面の相談機関やかかりつけの医師にお気軽にご相談ください。

最近（この2週間）のあなたのご様子についておうかがいします。
次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○をつけてください。

A項目	1	毎日の生活に充実感がない	1.はい	2.いいえ
	2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。	1.はい	2.いいえ
	3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。	1.はい	2.いいえ
	4	自分が役に立つ人間だと思えない。	1.はい	2.いいえ
	5	ひどく疲れを感じる。	1.はい	2.いいえ
A'項目	6	よく眠れなかったり、眠りすぎることがある。	1.はい	2.いいえ
B項目	7	死について何度も考えることがある。	1.はい	2.いいえ
	8	自殺について考えることがある。	1.はい	2.いいえ
C項目	9	最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。 ※「はい」と答えた方はどういうことがあったのかを記入してみましょう。	1.はい	2.いいえ

「はい」と回答した項目が

A項目（1～5）で2つ以上
A'項目（5～6）で1つ以上
B項目（7～8）で1つ以上
C項目（9）に該当した場合

→ いずれかが該当する場合、心の健康に対する注意が必要です。専門家（裏面の相談機関等）に相談することをお勧めします。

この質問票に関するご質問は、
障がい福祉・精神保健相談所　ほっとサポートふくい（0776－58－3710）までご連絡ください。