

こころの健康状態をチェックしてみましよう うつ状態チェックリスト



〈ツング変法〉	めったに ない	時にある	しばしば ある	いつも ある
1. 気分が沈みがちで憂うつである	1	2	3	4
2. ささいなことで泣きたくなる	1	2	3	4
3. 夜、よく眠れなかったり、朝早く目が覚める	1	2	3	4
4. 最近、体重が減ってきた	1	2	3	4
5. 便秘がちである	1	2	3	4
6. ふだんよりも、動悸がする	1	2	3	4
7. わけもなく、疲労感があり、疲れがとれにくい	1	2	3	4
8. 落ち着かず、じっとしてられない	1	2	3	4
9. 普段から、イライラ感がある	1	2	3	4
10. 自分がいなくてみんなのためだと思う	1	2	3	4
11. 一日のうちで、朝方に気分の悪さがある	1	2	3	4
12. 食欲不振がある	1	2	3	4
13. 異性に興味が無い(性欲がない)	1	2	3	4
14. 気分は普段より、さっぱりしない	1	2	3	4
15. 手慣れた仕事もテキパキと出来ない	1	2	3	4
16. 将来のことに、希望が持てない	1	2	3	4
17. 決断力がなく、迷うことが多い	1	2	3	4
18. 自分が役に立つ人間だとは思わない	1	2	3	4
19. 毎日の生活に張りや充実感がない	1	2	3	4
20. 今の生活自体に満足していない	1	2	3	4
	合 計			

※淀屋橋心理療法センターによるツング変法を参考に作成。

評価基準

39点以下

抑うつ傾向は乏しい

今のところ安心です。
今後もストレスと上手につき合しましょう。

40～49点

軽度の抑うつ傾向あり

要注意!

うつ状態の予備軍かもしれません。
相談しましょう。

50点以上

中程度の抑うつの傾向あり

★ 危険!! ★

ぜひ専門医に診てもらいましょう。

出雲保健所では、心の健康相談を行っています。
気軽にご連絡下さい。▶▶▶ ☎ 21-1653

精神科医師(毎月第1・3水曜日午後)
保健師(月～金)がお受けします。
匿名でも相談できます。
無料です。