

うつ病の自己チェック

この2週間のあなたにあてはまる方を選んでください。



質 問	は い	いいえ
① 毎日の生活に充実感がない。		
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。		
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。		
④ 自分が役に立つ人間と思えない。		
⑤ わけもなく疲れたような感じがする。		
⑥ 死について何度も考えることがある。 ※ここで言う死とは、「自殺に結びつくような死」を意味します		
⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。		
⑧ 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。 ※内容により判断（例：配偶者や家族の死亡，親戚や近隣の方の自殺，医療機関からの退院 など）		

○次のどれかにあてはまる場合は、専門家にご相談ください。



- ①～⑤番のうち、2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合
 ⑥～⑦番のうち、1つ以上に該当する場合
 ⑧番に該当する場合

大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業

「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書
 （平成14年）