

心の健康チェックシート 自己診断チェックシート(SRQ-D)東邦大式

質問事項	いいえ	ときどき	しばしば	つねに
1 体がだるく疲れやすいですか				
2 騒音が気になりますか				
3 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか				
4 音楽を聞いて楽しいですか				
5 朝のうち特に無気力ですか				
6 議論に熱中できますか				
7 くびすじや肩がこって仕方がないですか				
8 頭痛持ちですか				
9 眠れないで朝早く目ざめることがありますか				
10 事故やけがをしやすいですか				
11 食事がすすまず味がないですか				
12 テレビをみて楽しいですか				
13 息がつまって胸苦しくなることがありますか				
14 のどの奥に物がつかえている感じがしますか				
15 自分の人生がつまらなく感じますか				
16 仕事の能率があがらず何をするのもおっくうですか				
17 以前にも現在と似た症状がありましたか				
18 本来は仕事熱心で几帳面ですか				

各々の答えについて

いいえ………0点

ときどき…1点

しばしば…2点

つねに…3点

として点数を記入し、合計点を計算してください。ただし、質問2、4、6、8、10、12に関しては加点しない。

(判定)

16点以上:うつ状態が疑われますので、専門機関で受診してください。

15～11点:精神的疲労がたまっている状態です。休養をとることや保健師等への相談をお勧めします。

10点以下:心の健康が保たれている状態です。これからもストレスをためない生活を続けてください。