

こころの悩み

脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ってしまう病気だと考えられています。これらの神経伝達物質は精神を安定させたり、やる気を起こさせたりするものなので、減少すると無気力で憂うつな状態になってしまいます。

ですから、うつ病は決して怠けて何とかなるものでもありません。しかも、うつ病は日本人の約一人に一人が一生のうちにかかるという非常にありふれた病気です。

早めに適切な治療を受けることが必要です。

集計方法と結果判定

「はい」を2点、「時々」を1点、「いいえ」を0点として採点し、A,B,Cごとにその合計点で評価します。

A うつ状態について 設問①~⑩の合計点

12点以上の方:うつ状態といえます。今「はい」と答えた状態が2週間以上続いているなら、ぜひ心療内科や精神科を受診してください。「何もないですよ」と言わればそれに越したことはありませんね。

11~8点の方(★):うつ状態が疑われます。しかし、今日はとても疲れていたり、何か特定のことでの悩んでいたりする場合は、後日またやってみることをおすすめします。

7点以下の方(★):最近、休日をしっかりとっていますか?多少の不調は誰にでもあるものです。よく身体を休ませ、リラックスできるような時間をとることが大切です。

B 不眠について 設問⑪~⑯の合計点

5点以上の方:うつ状態に合併している不眠症が疑われます。睡眠薬を服用してもぐっすり眠れないのではありませんか?もしそうなら内科ではなく、心療内科や精神科などの先生にもう一度相談してみましょう。

3~4点の方(★):いわゆる不眠症が疑われます。うつ状態との関連は低いので自律神経訓練法などのリラックス練習をおすすめします。

C 不定愁訴について 設問⑰~㉑の合計点

3点以上の方:自律神経失調症かその可能性が大きいと思われます。心療内科の医師に相談しましょう。

2点の方(★):過労かストレスがたまりはじめていると思われます。十分な休養をとるように心がけましょう。

#いのちSOS

0120-061-338

(フリーダイヤル・無料)

「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」などの気持ちを専門の相談員が受け止め、状況を整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます。

月曜日~日曜日 00:00~24:00 (毎日24時間)

チャイルドライン

0120-99-7777

(フリーダイヤル・無料)

携帯・PHSからかけられます
毎日午後4時から午後9時

フリーダイヤルのため、
IP電話からは接続できません。

特定非営利活動法人
自殺対策支援
センター・ライフリンク

SNSやチャットによる自殺防止の相談



ID検索@yorisoi-chat
「生きづらびっと」友だち追加



心と身体の健康調査表

まず、みなさんのストレス度をチェックしてみましょう。このテストは、実際に中部労災病院心療内科で初診の患者さんに対して行っているものです。質問に「はい」「時々」「いいえ」で答えてください。すべてが終わったら、集計方法と結果判定に進んでください。

質問項目	2点	1点	0点	採点
①不安でおちつかないことがある	はい	時々	いいえ	点
②イライラして怒りっぽくなつた	はい	時々	いいえ	点
③ゆったりとした時間を過ごす気分になれない	はい	時々	いいえ	点
④毎日、追い立てられているような気がする	はい	時々	いいえ	点
⑤気分が沈みがちである	はい	時々	いいえ	点
⑥なんとなく泣きたくなる	はい	時々	いいえ	点
⑦毎日の生活がつまらなく感じる	はい	時々	いいえ	点
⑧今まで普通にできていたことがおっくうでできない	はい	時々	いいえ	点
⑨身体の不調は自分が悪いからと思う	はい	時々	いいえ	点
⑩自分がいない方がまわりの人にとって良いと思う	はい	時々	いいえ	点
⑪寝つきが悪い	はい	時々	いいえ	点
⑫寝ている途中で目が覚める	はい	時々	いいえ	点
⑬朝、早く目が覚める	はい	時々	いいえ	点
⑭朝の目覚めた感じが悪い	はい	時々	いいえ	点
⑮ぐっすり眠った感じがない	はい	時々	いいえ	点
⑯身体が熱くなったり、冷えたりする	はい	時々	いいえ	点
⑰めまいがする	はい	時々	いいえ	点
⑱血の気がひくような感じがする	はい	時々	いいえ	点
⑲のどに何かがつまつた感じがある	はい	時々	いいえ	点
⑳息がつまつたような胸苦しさがある	はい	時々	いいえ	点
㉑胸がドキドキする	はい	時々	いいえ	点

A

B

C