こころの健康チェック

　ストレスによるこころのトラブルを防ぐためには、早期に自分のストレスに気づき、対処することが大切です。あなたのこころの状態をチェックし、こころの健康づくりに役立ててください。

最近（ここ２週間ほど）、こんなことが続いていませんか？
□１　毎日のように、憂うつな気分または沈んだ気持ちがする。
□２　何ごとにも興味がわかない。いつも楽しめていたことが楽しめない。

　この項目が１つでも当てはまる方は、医師に相談してください。
　そのほかに、以下のような症状が毎日のようにありましたら医師に伝えてください。

□３　食欲の低下または上昇、あるいは体重の増減がある。
□４　睡眠の悩みがある。（寝つきが悪い、真夜中や早朝に目が覚める、寝過ぎる）
□５　話し方や動作が鈍くなる。イライラしたり落ち着きがない。
□６　疲れを感じたり、気力がわかない。
□７　「自分は価値のない人間だ」「悪いことをした」などと感じる。
□８　仕事でもプライベートでも、集中したり決断することが難しい。
□９　「死んだほうがましだ」「生きていたくない」などと考える。

　１，２のどちらかが「○」で、さらに１～９で５つ以上「○」の場合
　うつ病の可能性があります。
　かかりつけ医や専門医に相談しましょう。

日本医師会「自殺予防マニュアル」より抜粋

あなたが抱える悩みがストレスの原因かもしれません。
相談機関にご相談ください。
※一覧表は別添

大津いのちまもり隊
隊長　まもるくん