

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。

WHOの資料に基づいた、こころの健康状態をチェックできる表です。最近2週間のあなたの状態に近いものを選んで、その数字を合計してみましょう。

	質問事項 (最近2週間の状態)	いつも (5点)	ほとんど いつも (4点)	半分以上 の期間を (3点)	半分以下 の期間を (2点)	ほんの ために (1点)	まったく ない (0点)
1	明るく、楽しい気分でもどした。						
2	落ち着いた、リラックスした気分でもどした。						
3	意欲的で、活動的にでもどした。						
4	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。						
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。						

※WHO-5 精神的健康状態表（1998年版）より

5つの回答の合計点を計算してください。

(判定)

13点以上	特に心配ありません。こころの健康が保たれている状態です。これからもストレスを溜めない生活を続けましょう。
13点未満、または、いずれかに0または1の回答があるとき	少し心配な状態です。相談機関や専門機関等への相談をお勧めします。

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。

