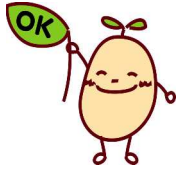


こころ、元気ですか？

人は誰でも悲しいことや失敗を体験すると、落ち込んだり憂うつな気持ちになります。多くの場合は時間がたてばもとに戻りますが、このような状態が長く続き、日常生活に支障をきたしてくる場合、こころの病気が考えられます。まずは、あなたのこころ状態を確認してみましょう！



【こころの健康度自己評価票】

この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください

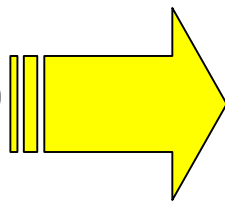
1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分が役に立つ人間だとは思えない	はい	いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
8	最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい	いいえ

(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年より)

「はい」が

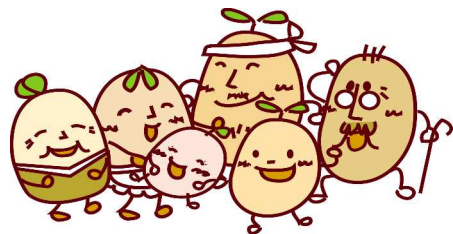
1～5の項目で 2つ以上
6～7の項目で 1つ以上
8に該当した場合



いずれか該当すれば、
ひとりで悩まず、まずは
「岡崎市こころホットライン」
に相談しましょう

岡崎市こころホットライン！！

☎ 090 2577 4923



受付時間 :月曜～金曜日 午後1時～午後8時まで

対象 :様々な理由・原因で、心理的に悩んでいる岡崎市在住の方

**その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課 健康増進班 (TEL 23-6639) **

保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>