

# 自分のストレス状態をチェックしてみましょう！！

最近の自分の状況にもっとも当てはまるものをチェックしてみましょう。ストレスが引き起こすうつ状態の程度がわかります！！

いつも（4点）      しばしば（3点）      ときに（2点）      めったにない（1点）

質	問	点 数
①	気分が沈みがちで憂うつだ	
②	ささいなことで泣きたくなることがある	
③	夜よく眠れない	
④	最近、体重が減った	
⑤	便秘がよくある	
⑥	普段よりも動悸がする	
⑦	理由もなく疲労感がある	
⑧	落ち着かず、じっとしてられない	
⑨	普段よりもイライラ感がある	
⑩	自分がいなくてみんなのためと思うことがある	
⑪	朝方にいちばん気分の悪さがある	
⑫	食欲不振がある	
⑬	異性に興味がもてない	
⑭	気持ちがいつもよりさっぱりしない	
⑮	手慣れたことも簡単にできない	
⑯	将来のことに希望が持てない	
⑰	決断力がなく、迷うことがある	
⑱	自分が役に立つ人間だと思わない	
⑲	毎日の生活にハリと充実感がない	
⑳	今の生活に満足していない	

（関谷クリニック法）

あなたは



どっち



！？

<<判定>>

30点以下・・・今のところは安心です。ストレスをため込まず、早めに解消しましょう！

31～40点・・・こころの病気に入りかけている人もいます。用心してください！

41～50点・・・要注意！！うつ状態の予備軍です。休養することをおすすめします。

51点以上・・・ただちに専門医へ！！うつ状態が進行する前に相談しましょう。