

こころの健康 セルフチェック

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？
あてはまる欄の数字に○をつけてみましょう。

合計点数が高いほど、こころにストレスが溜まっていることが心配されます。

特に10点以上の場合には、ストレスがかなり高まっている可能性があります。

ストレス解消を心掛け、気になることがある場合には相談窓口への相談をおすすめします。話をするだけでもこころが軽くなることがあります。

K6 日本語版

	全くない	少しだけある	時々ある	たいていある	いつもある
神経過敏に感じる	0	1	2	3	4
絶望的だと感じる	0	1	2	3	4
そわそわ、落ち着かなく感じる	0	1	2	3	4
気分が沈み込んで、何が起ころってても気が晴れない感じがする	0	1	2	3	4
何をするのも骨折りだと感じる	0	1	2	3	4
自分は価値のない人間だと感じる	0	1	2	3	4