

うつ病の自己チェックシート

1

最近2週間の自分の状態を振り返って、次のうちで当てはまるものに○をつけてください。

- () ほとんど毎日、一日中ずっと、憂うつで、気持ちが沈んでいた。
- () ほとんどのことに興味がなくなっていたり、いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなったりしていた。

1つでも○がついた場合

1つも○がつかなかった場合

うつ病の可能性は低い

2

最近2週間の自分の状態を振り返って、以前はなかったのに、ほとんど毎日認められるようになったことが次の項目の中にあれば○をつけてください。

- () 食欲がないか、逆に食欲があり過ぎた。または自分で意識しないうちに体重が大幅に増えたり、逆に減ったりしていた。
- () 毎晩のように睡眠に問題(たとえば、寝付きが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど)があった。
- () 普段に比べて話し方や動作がずいぶん鈍くなったり、またはイライラしたり、落ち着きがなくなったり、静かに座っていられなくなったりした。
- () 疲れやすくなったり、気力ややる気が出なくなったりした。
- () 自分は価値のない人間だと感じたり、生きていることが申し訳ない・迷惑ばかりかけてすまない、という気持ちになったりした。
- () 何かに集中したり、考えをまとめて決断するということができなくなったりした。
- () 自分を傷つけたり、死んでしまいたい・死んでいればよかったのに、と思うことがあったりした。

「○が4つ以上」または「1で2項目両方に○がついていた場合」には、「○が3つ以上」の場合

「○が3つ以下」または「1で2項目両方に○がついていた場合」には、「○が2つ以下」の場合

3

1、2で該当した症状のために、ひどく苦しみ、仕事や家事、学業に著しい支障が出ている。

いいえ

うつ病の可能性は低い

はい

うつ病の可能性は高い