

「うつ」のセルフチェック



- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

厚生労働省

「うつ対策推進方策マニュアル」より

- * 上記の2つ以上にあてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意です。
- * 生涯でうつ病を経験する人は15人に1人。身近な病気ですが、重症化すると自殺にも至ることもあり、早期対応が必要です。
- * 食欲低下や不眠、長引く体調不良も「うつ」の可能性がります。



周りから見えてわかる「うつ」の症状

表情が暗い、元気がない、涙もろい、趣味や外出をしなくなる、仕事や家事の能率が下がりミスが増える、人付き合いを避ける



人間関係、経済問題、健康問題…

悩みごとを抱えたときに
サポートをお願いすることは、
大切な「生きる力」。

「**受援力**」とも呼ばれます。

「こころの健康相談」では
どんな悩みにも耳を傾け、
問題に対処できる方法を
あなたと一緒に考えます。

問題を
とらえなおす
きっかけに
なった

話して
よかった、
こんなこと

心が軽くなった

解決の糸口が
みつかった