

# 「うつ」かな?と思ったら

～「うつ」の自己チェックシート～

「やる気がおこらない…」

「集中できない…」

最近、気分が重いと感じることはありませんか?

「からだがだるい…」

「肩こりや頭痛がとれない…」

このようなからだの不調が続いてはいませんか?

こころあたりのある方は  
ご自身のこころとからだの状態を  
確認してみましょう。

## 「うつ」の自己チェックシート



A1.  ほとんど1日中、憂うつな気分または沈んだ気持ちでいる。

A2.  何ごとにも興味がわかない、いつも楽しめていたことが楽しめない。



A1, A2のどちらかに当てはまる。

A3.  毎日のように、食欲が低下、または増加する。もしくは、自分では意識しないうちに、体重が減少、または増加する(例: 1ヵ月間に体重の±5%の増減)。

毎晩のように睡眠に問題がある。  
(寝つきが悪い、真夜中・早朝に目が覚める、寝すぎてしまうなど)

普段に比べて、スムーズに話したり動いたりしにくい。  
もしくは、いらいらして落ち着きがなく、静かに座ってられない。

毎日のように、疲れや気力のなさを感じる。

自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じる。

集中したり、決断することが難しい。

生きていたくないと繰り返し考えてしまう。



A1, A2, A3の質問(9項目)のうち、5項目以上に当てはまる。

このような気分やからだの不調が**2週間以上**続いているようでしたら、「うつ」の可能性が考えられます。



## 「うつ」の原因は？

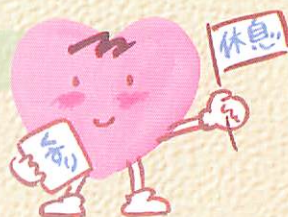
脳内の神経伝達機能の一部が正常に働かなくなることによって引き起こされると考えられています。



こころの弱さや努力不足、気の持ちようが原因で起こる病気ではありません。

## 「うつ」は治るの？

適切なくすりの服用と、十分な休息があれば、回復へ向かう可能性が高い病気です。



回復するまである程度のかかりますが、あせらず、あきらめずに治療に取り組みましょう。

## 「うつ」にならないために

「うつ」は、“まじめで几帳面”“完全主義”“正義感が強い”などの性格の人がなりやすいと言われています。つまり、日常生活の中でストレスを感じやすい人ほど「うつ」になりやすいようです。



ストレスをため込まず、肩の力を抜いて、マイペースな生活を心掛けてください。リラックスできる時間を持つよう工夫してみましょう。

※自己チェックシートの結果はあくまで参考です。当てはまる項目が多い場合は「うつ」の可能性が考えられますので、専門医へご相談されることをお勧めします。

こころの病気に関する不安、心配、  
また「うつ」の人とのかかわり方などについての相談をしたい、  
そんな時はお気軽にお電話ください。  
秘密は固く守られますので、  
安心してご利用ください。

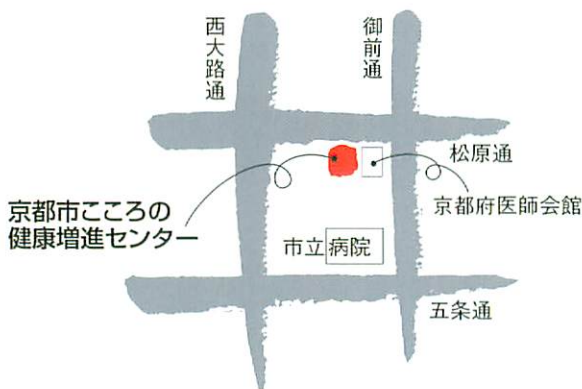
最寄りの保健所  
または  
**京都市こころの健康増進センター**

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-15

おはなし  
☎**075-314-0874**

相談専用電話:土・日・祝日を除く、  
**9~12時・13~16時**

まず「相談専用電話」にご相談ください。  
来所相談(予約制)もおこなっています。



ひと・まち・ロマン  **元気都市・京都**

京都市印刷物第164182号