

【ストレスセルフチェック】

過去 30 日間の間にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。

		0 点	1 点	2 点	3 点	4 点
1	神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
2	絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
4	気分が沈みこんで、何が起ころしても 気が晴れないように感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
6	自分は価値が無い人間だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも

大野裕也「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」K6 日本語版

合計得点が 9 点以上であれば、次の相談窓口にご相談ください。

福山市健康推進課 084-928-3421

E-mail : kenkou-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp

