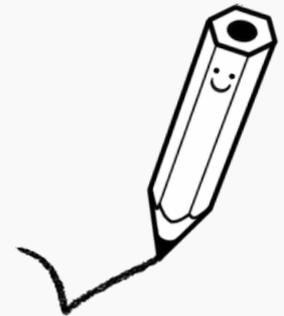


# こころの健康状態（うつ病）を 自己チェックしてみましょう！

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



※ 2項目以上が2週間以上続き、つらい気持ちになったり、生活に支障が出たりしている場合には、専門相談の利用を考えてみましょう。