





# 「うつカモ」チェック判定・結果

質問	ほぼ毎日	よくある	ときどきある	ほとんどない	質問	ほぼ毎日	よくある	ときどきある	ほとんどない
①	1	2	3	4	⑪	4	3	2	1
②	4	3	2	1	⑫	4	3	2	1
③	1	2	3	4	⑬	1	2	3	4
④	1	2	3	4	⑭	4	3	2	1
⑤	4	3	2	1	⑮	1	2	3	4
⑥	4	3	2	1	⑯	4	3	2	1
⑦	1	2	3	4	⑰	4	3	2	1
⑧	1	2	3	4	⑱	4	3	2	1
⑨	1	2	3	4	⑲	1	2	3	4
⑩	1	2	3	4	⑳	4	3	2	1
小計					小計				
合計									

総点数	結果	コメント
39点以下	<b>問題ないカモ</b> 今のところ問題ないと思われます。 	毎日楽しく過ごしているなら心配無用です。また、色々な精神状態に陥るのが人間という生き物ですから、今日は元気がなくても、一晩眠って元気になるなら、まず心配ありません。でも、「疲れたな…」と感じたら、頑張りすぎず、休息するように心がけましょう。
40-47点	<b>ちょっとお疲れカモ</b> お疲れモードだと思われます。 	何か嫌なことがありませんでしたか？もし思い当たることがあったなら、それを引きずらないようにうまく気分転換しましょう。自然に触れたり、好きなことに没頭するなど、自分にとって『楽しく感じられる時間』や『リラックスできる時間』を積極的に作っていきましょう。
48-55点	<b>うつっぽいカモ</b> 少しうつ傾向にあります。 	ストレスが溜まっているかもしれません。ストレスの蓄積は、ホルモンバランス、自律神経系、内分泌系を乱すこともあります。普段の食生活&生活習慣を見直して、落ち込みがちな気分を打破しましょう。打破しづらい時は当店にお気軽にご相談ください。
56点以上	<b>うつカモ</b> うつ状態の可能性ががあります。 	栄養のバランスが崩れていたり、精神的に追い込まれた状態かもしれません。そのままの状態はきっと辛いはず。うつ状態は栄養やホルモンのバランスを整えることで改善が十分期待できるものです。当店にお気軽にご相談ください。

※このチェックは、医師の診断に代わるものではありません。あくまでもセルフチェックによるうつ傾向の判定です。