





「うつカモ」チェック

過去2週間ほどを目安にして、質問に当てはまると思われる頻度（ほぼ毎日、よくある、ときどきある、ほとんどない）にチェックをしてみましょう。

※ダイエット中の方は、⑤、⑦の質問はダイエットをしていない場合を考えてお答えください。

質問	ほぼ毎日	よくある	ときどきある	ほとんどない
① 落ち込んだり悲しく感じることもある	1	2	3	4
② 朝が一番調子が良い	4	3	2	1
③ 泣いてしまったり、泣きたくなるような気持ちになる	1	2	3	4
④ 夜なかなか眠れなかったり、よく目が覚めたりする	1	2	3	4
⑤ 食事がおいしく食べられる	4	3	2	1
⑥ 性欲がまだある（魅力的な異性に興味・関心がある）	4	3	2	1
⑦ 体重が減っている	1	2	3	4
⑧ 便秘している	1	2	3	4
⑨ 普段より動悸がする	1	2	3	4
⑩ 訳もなくしんどい	1	2	3	4
⑪ 気持ちが落ち着いている	4	3	2	1
⑫ 普段していること（仕事・家事など）が楽にできる	4	3	2	1
⑬ 落ち着きがなく、じっとしていることができない	1	2	3	4
⑭ 将来に希望がある	4	3	2	1
⑮ 普段よりイライラすることが多い	1	2	3	4
⑯ すんなり決断することができる	4	3	2	1
⑰ 人の役に立ったり、必要とされていると感じる	4	3	2	1
⑱ 生活はかなり充実している	4	3	2	1
⑲ 自分が死んでしまったほうが良いと感じることがある	1	2	3	4
⑳好きなことを今も楽しくできる	4	3	2	1
合計				

点数を合計して該当する結果を参考にしてください。結果が気になる場合は、当店にお気軽にご相談ください。

総点数	結果	コメント
39点以下	問題ないカモ 今のところ問題ないと思われます。 	様々な精神状態に陥るのが人間という生き物です。今日元気がなくても、一晩寝てまた元気になるなら、まず心配ありません。でも「疲れたな…」と感じたら、頑張りすぎずに休息するように心がけましょう。
40-47点	ちょっとお疲れカモ お疲れモードだと思われます。 	二週間振り返って、何か嫌なことがありませんでしたか？もし何か思い当たれば、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』を積極的に作りましょう。
48-55点	うつっぽいカモ 少しうつ傾向にあります。 	ストレスが溜まっているのかもしれませんが。ストレスの蓄積はホルモンバランスや自律神経系など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	うつカモ 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ます。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。