



# 自分の心の状態を確認♪ 「うつカモ」チェック!!



私たちの日常は楽しい日ばかりでなく、寂しい日やつまらない日、悲しい日など様々な気持ちの変化があり、その繰り返しの中で精神のバランスをとっています。これはそのバランスが崩れていないか？のチェックです。定期的に今の自分の精神状態を確認してみましょう。良い答えも悪い答えもありません。思った通りに答えてみましょう。

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○を付けて、当店にお持ちください。現在のあなたの「うつカモ状態」の結果をお知らせします。

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