



# うつ病の自己チェック

下記の状態が、ほとんど1日中、また、2週間以上続いている

- ① 気持が沈み込んだり、滅入ったり、憂うつになる
- ② 今まで好きだったことが、同じように楽しめない。興味が感じられなくなっている
  
- ③ いつもより食欲が落ちたり、逆に増えている。もしくは体重が減るか、増えている
- ④ 眠れない。もしくは眠り過ぎている
- ⑤ 話し方や動作が、いつもより遅くなっている。もしくはいらっしゃしたり、落ち着かない
- ⑥ いつもより疲れやすかったり、気力が出ない
- ⑦ 自分は、価値のない人間だと感じたり、悪いことをしたと感じたりする
- ⑧ 集中できず、考えがまとまらない。いつもより決断することが、難しい
- ⑨ 死について何度も考える

上記のうち、①か②が1つ以上あり、③から⑨が2つ以上ある方は、早めに医療機関（かかりつけ医、精神科、心療内科等）に受診しましょう

