

# こころの健康度自己評価票

ここ2週間のあなたにあてはまるものを選んでください。

1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
8	最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい	いいえ

※6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。

※8は内容により判断（配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、医療機関からの退院などの場合）

出典：大野裕「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書より

- ◆「はい」の数が…①1～5の項目で2つ以上  
②6～7の項目で1つ以上  
③8に該当した場合 } ①②③のいずれかに該当すれば専門家  
(医師・保健師等)への相談をお勧めします。



- ◆『こころの耳～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～( <https://kokoro.mhlw.go.jp/> )』にて、働く人向けのストレスや疲労蓄積度のセルフチェックができます。

## こころの相談窓口

(相談前に最新情報をご確認ください)

事業の名称	内容	会場 / 電話	開催日時	備考	
対面相談	印旛健康福祉センター (印旛保健所) 精神保健福祉相談	印旛健康福祉センター (錦木仲田町8-1) 043-483-1136	第3月曜 14:00～16:00 第4火曜 14:00～16:00 第4金曜 14:00～16:00	予約制 (都合により日時の変更有)	
	千葉無料 カウンセリング	一人で抱え込んでいる気持ちを 産業カウンセラーが寄り添いなが ら一緒に考えるカウンセリング	千葉市中央区新町18-12 第8東ビル501号室 043-243-3737	毎月1回 日曜 13:00～20:00 (1回30分～50分)	予約制、無料 (予約受付:平日 10:00～17:00)
	千葉いのちの電話 対面相談	こころの想いや悩みを相談できる 対面相談	千葉市中央区本町3-1-16 CIDビル1階 043-222-4331	月～土(水曜・祝祭日を除く) 11:00～、13:00～、 14:30～ (1回50分、継続3回まで)	予約制、無料(ただし、施設管理費として初回に2000円)
電話相談	よりそい ホットライン	音声ガイダンスで相談内容を選 択すると相談員につながる	0120-279-338	24時間	通話料無料。外国 語での相談も対応
	千葉いのちの電話 電話相談	ボランティアによるこころの相談	043-227-3900	24時間365日	
	千葉県精神保健福祉 センター 電話相談	心の健康について悩みがある、 医療機関や相談機関を知りたい 等、心の健康に関する相談	043-263-3893 (一般相談)	月～金 9:00～18:30 (祝日・年末年始除く)	
		依存症(アルコール、薬物、ギャン ブル)に関連する問題について の相談ができます	043-263-3892(アルコー ル・薬物・ギャンブル等相談)	月～金 10:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始除く)	
	看護協会 心の総合相談窓口	健康問題や人間関係の悩みな どの相談に、看護職が応じる	043-245-1771 soudan@cna.or.jp	月・水・金 13～16時 (祝日・年末年始除く) メールは24時間受付	電話・メール相談に 対応
	千葉県 公認心理師協会 こころの電話相談	家族や職場、学校のこと、生活 の心配、新型コロナウイルスに関 する心配について臨床心理士・ 公認心理師が相談を受ける	043-307-7036	第2日曜日 14:00～17:00	2022年3月まで
佐倉市役所 健康推進課	からだやこころの健康に関する悩 みに対し、保健師が電話相談に 応じる	043-312-8228	月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)		

