

メンタルヘルスチェック（その1）

最近流行の「メンタルヘルスケア」の一環として総務省が、心の健康状況を自分でチェックするための「メンタルヘルス・シート」を発刊している。これは各自が心の健康を図る指標としてストレス傾向、精神的疲労傾向、うつ傾向を評価できるもので、海上自衛隊も手法として取り入れている。そこで、その「チェックシート」を紹介する。

これは、自己評価を定量化して、それに応じたアドバイスを紙面で得ることができるもので、各位がこれからの心の健康管理に役立てば幸いである。

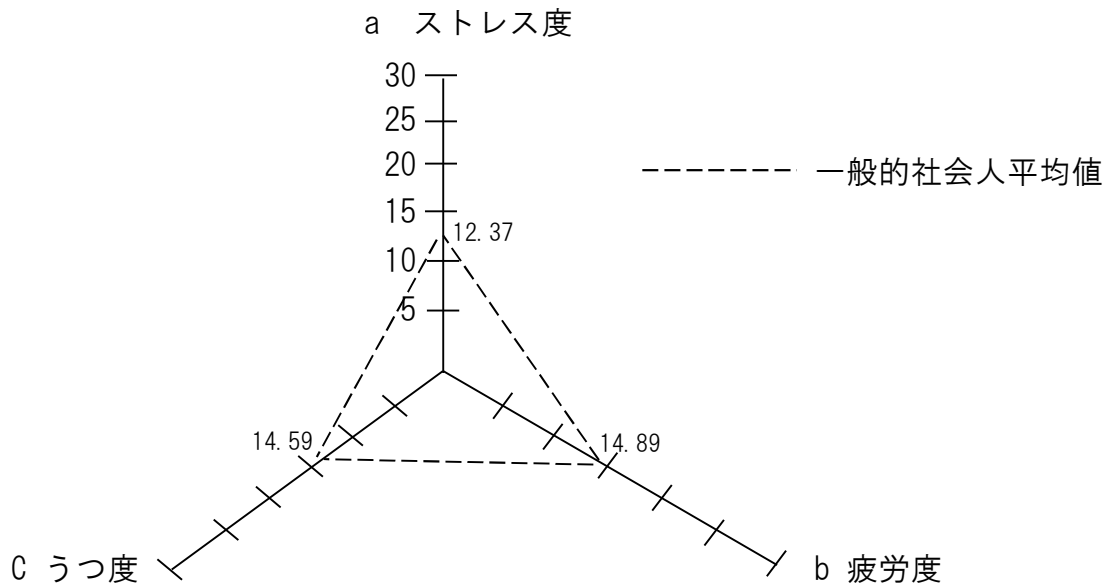
「メンタルヘルス・シート」は別紙のとおりであり、記入要領は次の通りである。

【メンタルヘルス・シートの記入方法】

- ① 各質問を読み、最近感じたり、経験したことのある項目については、該当する記号を例にならって○で囲む。

質 問	は い	どちらともいえない	いいえ
1 毎日よく眠れる	()	()	(ab)
2 食欲はいつも旺盛である	()	()	(abc)

- ② ○で囲んだ記号の内、a, b, c の数を合計欄に記入する。
- ③ あまり深く考えないで、気楽な気持ちで10分ぐらいで記入する。
- ④ 集計が終わったら、次のチェック・チャートに記入する。



- ⑤ 上記の図形が自分の健康状態に関するおおまかな傾向である。これに対するアドバイスは次号にて配信する。（次号へつづく）

【メンタルヘルス・シート】

	はい	どちらともいえない	いいえ
1 毎日よく眠れる	()	()	(ab)
2 食欲はいつも旺盛である	()	()	(abc)
3 めまいがする時がある	(b)	(b)	()
4 なんとなく疲れている感じがする	(b)	(b)	()
5 すがすがしい気持ちで目が覚める	()	(bc)	(bc)
6 約束をやぶったことは、一度もありません	(*)	()	()
7 よく肩が凝る	(ab)	(ab)	()
8 動作がぎこちない	(b)	(b)	()
9 性的なことに興味がない	(a)	()	()
10 話をするときに口が渇く感じがする	(a)	(a)	()
11 あなたは言うてはいけないといわれたことは 決して言いません	(*)	()	()
12 体重が減った	(c)	(c)	()
13 よくあくびが出る	(b)	(b)	()
14 よく下痢をする	(a)	(a)	()
15 ときどき頭が痛くなる	(b)	(b)	()
16 上司からいわれたことは、どんなことがあっても、 そのとおりにやる	(*)	()	()
17 手足が震えることがある	(bc)	(bc)	()
18 頭がすっきりしている	()	()	(bc)
19 楽しい気分である	()	()	(abc)
20 簡単なことが思い出せない	(bc)	()	()
21 自分のきらいな仕事が速く終わったときでも、 特別嬉しいと思わない	(*)	()	()
22 将来に希望が持てる	()	(c)	(c)
23 物事に興味が湧かない	(c)	(c)	()
24 意欲に燃えた気持ちがある	()	()	(bc)
25 人生がむなしと感じたことがある	(bc)	(bc)	()
26 あなたは、いつでも、だれにでも親切である	(*)	()	()
27 過去を振り返って悔やまれることがある	(bc)	(bc)	()
28 悩んでいることはない	()	()	(a)
29 心配なことがある	(a)	(a)	()
30 自分は幸福だと思う	()	()	(c)
31 自分には魅力がない	(c)	(c)	()
32 自分は孤独だと思うことがある	(ac)	(ac)	()
33 自分が信じられなくなることがある	(c)	(c)	()
34 人と口論するようなことはあまりない	()	(a)	(a)

- 35 人前で思うようにしゃべれないことがある (c) (c) ()
- 36 人と話していて腹立たしくなることがある (ab) () ()
- 37 誰とでも友達になれる () () (c)
- 38 他人の目を気にしない () () (ab)
- 39 何となく人に会いたくない (bc) (bc) ()
- 40 趣味が少ない (c) () ()
- 41 物事に捕らわれることがある (c) () ()
- 42 何かしようとするときに、緊張してしまう (ac) () ()
- 43 なかなか決断ができない (abc) () ()
- 44 何事も完全にやらないと気が済まない性分である (c) () ()
- 45 できもしないことを空想することがある (b) (b) ()
- 46 家ではテレビを見過ぎる (ab) () ()
- 47 週末は充実している () () (bc)
- 48 タバコや酒類、あるいは間食等が増えた (a) (a) ()
- 49 胃腸薬の服用が増えたような気がする (ab) (ab) ()
- 50 仕事以外にあまり関心がない (c) (c) ()
- 51 頑固な一面がある (c) () ()
- 52 劣等感を持っている (c) (c) ()
- 53 最近半年くらいの間に、仕事の上で大きな変化があった (a) (a) ()
- 54 仕事は順調にしている () () (ab)
- 55 仕事が忙しい (ab) () ()
- 56 仕事が楽しい () () (b)
- 57 仕事の量が多いのでウンザリしてしまう (ab) (ab) ()
- 58 職場の仲間から孤立している気がする (ac) (ac) ()
- 59 出勤することに抵抗感がある (b) (b) ()
- 60 上司とはうまくいっている () () (a)
- 61 仕事がうまく行かなくて、落ち込むことがある (ac) (ac) ()
- 62 仕事をしていても気持ちが落ち着かない (ab) (ab) ()
- 63 家に帰っても仕事のことが頭から離れない (ab) (ab) ()
- 64 半年くらいの間に、病気、事故等の大きな変化があった (a) (a) ()
- 65 半年くらいの間に、家族に病気や大きな事故等の変化が (a) (a) ()

あった

*は集計しなくてもよい

a	b	c