

- 毎日の生活で充実感が感じられない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめない
- 以前は楽にできていたことが、今では億おっくうに感じられる
- 自分は役に立つ人間だと考えられない
- わけもなく疲れたような感じがする
- 一年前と比べて、よく泣きたい気分になる
- 気分が滅入って悲しい
- 希望がなく、ほとんどいつも無気力にとらわれている
- やる気、動機（モチベーション）がほとんどなくなってしまった。
- 生きていることは価値がないという考えがよく浮かぶ
- 睡眠パターンが最近変わって、極端に多く、あるいは少なくなった
- 食欲がなくなっている
- しょっちゅうイライラする
- よくソワソワした感じになる
- エネルギーがなかなか湧いてこない
- 朝は一日のうちでも一番気分が滅入る
- よく過去のことを思い巡らしている
- 鏡に映った自分は悲しそうだ
- 自己否定感を持ってしまう
- 過去のことを気にしすぎる
- 一年前より多くの身体症状（頭痛・胃の痛み・便秘・動悸など）がある
- かつてのように仕事がうまくできていないと、まわりの人は気付いていると思う

チェックが6以下

特に問題なし

チェックが7

ボーダーライン

チェックが8～11

軽うつの可能性あり

チェックが12以上

軽うつ以上の可能性あり

ストレスチェック

- 忙しい日々が続いている
- 睡眠に満足感が得られにくい
- 食欲が細くなったり食べ過ぎたりしてしまう
- 一日中憂うつになったりするときがある
- 外出をする機会が減った
- 趣味を持ってない・楽しめない
- 常に体がだるい
- 肩こりがある
- よく緊張する
- 最近人生に関わる大きな出来事や転機があった
- 本音を話す機会が少ない
- 物事にこだわったり、執着しやすくなっている
- 周囲からの評価が気になる
- どちらかと言うとマイナス思考が多い
- よく自分はダメだと思う
- しばしばイライラしたり怒ったりする
- よく焦ってしまう（落ち着かない）

6以上にチェックが入った場合は、かなりストレスがたまっている可能性があります。そのままだと心の病気・体の病気を招く可能性が大変高いと言えます。

- 意欲がわかない
- 体がだるい
- イライラする
- 集中出来ない
- 吐き気がある
- 頭が痛い
- 肩が痛い
- 動悸がする
- 緊張が取れない
- 息がし辛い
- 心拍上昇
- 不眠
- 手足の痺れ
- お腹が痛い
- 下痢が続く
- めまいがする
- 耳鳴りがする
- 誰もいないような遠くに行きたい気分になる
- 食事が喉を通らない
- テレビを見ても面白くない