

精神健康チェックリスト

※九州大学医学部心療内科作成「精神健康チェックリスト」参照

区分	チェックポイント	判定
精神症状	①近ごろ、自分の性格が変わってきたところがありますか。 ②近ごろ、気持ちが落ちつかず、困りますか。 ③近ごろ、仕事で失敗することが多いですか。 ④恐い夢をよく見ますか。 ⑤自分に自信が持てずに迷うことがよくありますか。 ⑥人づきあいがうまくいきませんか。 ⑦職場や家の中で嫌なことが多いですか。 ⑧最近、びっくりするような事件にあって、まだそのことが頭を離れませんか。 ⑨計画が難しすぎてあきらめてしまうことがよくありますか。 ⑩議論になると、すぐ負けてしまうほうですか。 ⑪心をひとつのことに集中できませんか。 ⑫ヘナヘナと気持ちがくじけることがありますか。 ⑬自分の思うようにならないと、カッとなったりしますか。 ⑭人物やものに好き嫌いが激しいほうですか。 ⑮よくいろいろなことを空想して楽しめますか。 ⑯つい大きさに考えたり、言ってしまうほうですか。 ⑰このごろ、心配ごとがあって気持ちが落ちつきませんか。 ⑱1人で外出するのが不安ですか。 ⑲はっきりした原因がないのに、いろいろなことが不安になりますか。 ⑳新聞やラジオで恐いニュースを見聞きすると、ひどくおびえますか。 ㉑物音にひどく敏感ですか。 ㉒人の言動が気にさわってイライラしますか。 ㉓目上の人や他人の前では、しゃべれなくなったり、仕事がさっぱりできなくなるようなことがありますか。 ㉔緊張したときに、ひどく汗をかいたり、ふるえたりしますか。 ㉕ちょっとしたことで気になって仕方がないですか。 ㉖くよくよと先のことを取り越し苦労をしますか。 ㉗気難しやのほうですか。 ㉘ふだんから、どことなく気持ちや身体がすっきりしませんか。 ㉙自分の身体や病気のことに、非常に関心を持っていますか。 ㉚自分の健康のことが心配で仕方がないですか。 ㉛日によって体の具合の悪いところが移動しますか。 ㉜そのときの気分によって、病状がよくなったり、悪くなったりしますか。 ㉝特定の病気に対する恐怖心がありますか(その病気の名前は?)。 ㉞特定の場所(高い所、暗い所など)に対する恐怖心がありますか(どんな場所ですか)。 ㉟特定のもの(とがったもの、動物や虫など)に対する恐怖心がありますか(何ですか)。 ㊱特定の状況(人の前で赤くなるなど)に対する恐怖心がありますか。 ㊲ひどくきちょうめんで、きれい好きすぎるほうですか。 ㊳お金の出し入れや、ものの貸し借りに細かく気を使いますか。 ㊴自分でも馬鹿らしいと思いながら、自分のやったことを繰り返し確かめないと落ち着きませんか。 ㊵不快な考えが繰り返して頭に浮かんで来て、払いのけることができませんか。 ㊶自分の気持ちが人に分かってもらえず、寂しいですか。 ㊷何をしても楽しくなく、気がめいますか。 ㊸何をしてもおっくうで、意欲が湧きませんか。 ㊹人の中に出るのが嫌いですか。 ㊺たえず罪悪感(自分が何か悪いことをしたような感じ)に悩んでいますか。 ㊻いっそ死んでしまいたいとよく思いますか。 ㊼人がよく陰口を言ったり、あなたのことをささやいているような感じを受けることがありますか。 ㊽周囲の人やものと自分との間に距離感があって、実感が湧かないように思えますか。 ㊾自分が自分でないような感じがしていますか。 ㊿体の中がなんともいえない奇妙な感じに襲われることがありますか。	

精神健康チェックリスト

※CMIという270項目に及ぶ健康調査項目を、九州大学医学部心療内科が、日本人に適合するように組み直したチェックポイント

区分	チェックポイント	判定
遺伝・生育歴	①神経質なほうですか、人からそういわれますか。 ②子供のとき、夜尿(小学生になってからも)、爪かみ、指しゃぶり、夜泣き、夜驚、夢遊(夜中に寝ぼけて歩き回る)、どもり、かんしゃく、ひきつけなどがありましたか。 ③今まで大病を患ったことがありますか。病名( ) ④ひどいノイローゼにかかったことがありますか。 ⑤家庭に神経過敏な人、ひどいはいかみや、憂うつ症の人、変人、大酒家、ノイローゼや精神病の人、自殺した人がいますか(もしあれば該当するものに○印もつける)。	
身体症状	①よく病気を患う方ですか。 ②家族(一族)に病弱な人が多いですか。 ③体がだるくて疲れやすいですか。 ④よく全身の力が抜けたようになりますか。 ⑤仕事に根気がないようですか。 ⑥微熱が出るようですか。 ⑦いつもあまり食欲がないですか。 ⑧体がやせていますか。 ⑨よく動悸がしますか。 ⑩胸や心臓のところに痛みがありますか。 ⑪胸を圧迫されるようで苦しいですか。 ⑫脈が急に早くなったり、狂ったりしますか。 ⑬よく息苦しくなることがありますか。 ⑭急に体がカッと熱くなったり、寒気がしたりしますか。 ⑮急に汗の出ることがありますか。 ⑯顔や手足がよくむくみますか。 ⑰手足がよく冷えますか。 ⑱目が疲れやすいですか。 ⑲よく耳鳴りがしますか。 ⑳口がカラカラに乾きますか。 ㉑よくのどのつまる感じ(あるいは食物がつかえる感じ)がしますか。 ㉒いつも胃がもたれるような感じがありますか。 ㉓よく吐き気がしたり、吐いたりしますか。 ㉔よく腹鳴りがしますか。 ㉕よく下痢をしたり、便秘をしたりしますか。 ㉖よく腹が痛みますか。 ㉗首、肩、背中がよく凝りますか。 ㉘あちらこちらの筋肉や関節に、凝りや痛みがありますか。 ㉙皮膚が敏感で負けやすいですか。 ㉚よくじんましんが出ますか。 ㉛昼間、小便の回数は多いですか。 ㉜自慰行為や夢精がよくありますか。 ㉝性生活に不満や支障がありますか。 ㉞月経のときに、ひどく気分や体の具合が悪くなりますか(女子のみ記入)。 ㉟月経は不順ですか(女子のみ記入)。 ㊱頭がぼんやりした感じがありますか。 ㊲頭痛や頭重感がありますか。 ㊳目まい、立ちくらみがよくありますか。 ㊴気が遠くなって倒れそうな感じによくありますか。 ㊵今まで2回以上、気を失ったことがありますか。 ㊶ひきつけの発作を起しますか。 ㊷体のどこかに、しびれ、まひ、異常感が起こりますか。 ㊸体のどこかによくけいれんが起こりますか。 ㊹睡眠はどうですか(寝つきが悪い、眠りが浅い・短い、多夢、悪夢)。	判定基準 該当項目数を合計する。 20以下：健康な人 20～30：神経質な人 30以上：心身症の人に多くみられる 40以上：ノイローゼ傾向が強い人にみられる

### うつ病チェックリスト

※Zung博士の評価表より

	チェックポイント	A	B	C	D	採点
1	心が沈み、もの悲しい。					
2	朝の気分がいちばん悪い。					
3	ときどき泣きたくなることがある。					
4	夜の眠りが悪い。					
5	食欲が落ちている。					
6	性欲が落ちている。					
7	体重が減っている。					
8	便秘に悩んでいる。					
9	ふだんより動悸が速い。					
10	理由もなく疲れる。					
11	判断力や思考力が低下している。					
12	手慣れた仕事も簡単にできない。					
13	落ち着きがなく、じっとしていられない。					
14	将来を暗く考える。					
15	ふだんよりイライラしている。					
16	決断ができず、迷うことが多くなった。					
17	自分が役に立たず足手まといになっていると思う。					
18	自分の人生がむなしと感ずる。					
19	私が死んだ方が家族のためだと思う。					
20	物事に対する興味が湧かない。					

判定基準：＜記入法・採点法＞空欄の該当部分に印をつける。

A (4点)：ほとんど常にある B (3点)：しばしばある

C (2点)：ときおりある D (1点)：ほんのときたまある

＜評価法＞20問全部の点数を合計する。

32～54点：明らかに精神障害の人が混じっている可能性が高いので、専門医へ。

40～62点：すでに軽いうつ病にかかっている可能性が高い。

50～72点：今すぐにも入院しなければならないうつ病患者が多い。

※30～40点あたりから上の方は、一応用心して専門医に診てもらおうことを考える。

### ストレス度チェックリスト

※電電公社社内誌「わたしたちの健康」第28号、「健康を守る自己チェック表」宮本忠雄著より。

チェックポイント	判定
①なんとなく気持ちがムシャクシャすることが多い。	
②寝つきが悪く、寝入っても目を覚ましやすい。	
③テレビでホームドラマよりプロレスを見ることが多い。	
④胃腸の具合が悪く、すぐ下痢をする。	
⑤ときどき「蒸発」してしまいたい気持ちになる。	
⑥嫌な夢をよく見たり、うなされたりする。	
⑦やたらにタバコを吸いすぎる。	
⑧朝起きると、頭がスッキリせず、体もだるい。	
⑨食欲がなく、何を食べてもおいしくない。	
⑩動悸がしたり、息苦しくなったりする。	
⑪食後か、空腹のときに胃のあたりが痛む。	
⑫何事につけ、ひがみっぽく、愚痴をこぼしたくなる。	
⑬家に帰っても本当にはくつろげなくなった。	
⑭何を見ても、心から楽しめない。	
⑮ひとつのことが頭にこびりついて離れない。	
⑯不機嫌で、怒りっぽく、家族などにあたりちらす。	
⑰気力や根気がなく、飽きっぽくなった。	
⑱家を出て職場へ向かうとき、なんとなく気が重い。	
⑲軽く仕事をするだけで疲れやすくなった。	
⑳人から何かを言われると、すぐカーッとなる。	
㉑気がつくとい貧乏ゆすりをしている。	
㉒酒を飲んでも、つい度を過ぎ、悪酔いする。	
㉓成人病のことが必要以上に気になる。	
㉔同僚のことがねたましくなる。	
㉕隣家の物音がうるさく感じられ、イライラする。	
㉖近ごろ、度忘れやもの忘れが多くなった。	
㉗電信柱の数などを、無意味と知りながら、数えないと気がすまない。	
㉘本などを読んでも、内容が一度で理解できない。	
㉙マージャン、パチンコなどに行くことが多い。	
㉚月曜日の朝は、特に気分がうとうしい。	

判定基準

該当する項目の数を合計し、以下の目安で評価する。

10以内：軽度……自分で注意する程度でよい。

10～20：中等度……健康診断を受けるのがよい。

21～30：重症……すぐに医学的検査を受けなければならない。