



日頃のセルフチェックも忘れずに！

周囲の人の変化や悩みに気づくことはとても大切な支援ですが、自分自身のこころの状態を把握することも非常に大事なことです。

ときどきは自分自身を振り返るようにしましょう。



米国の Kessler (ケスラー) らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として、広く利用されているものが『K6』です。

下表を基に計算し、6項目の合計点数が高い(10点以上)ほど、精神的な問題がより重い可能性があると言われておりますので、

【K6に係る項目と点数】 早めに相談しましょう。

【質問】 過去30日間の間にどれくらいの頻度で次のようなことがありましたか	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
ア 神経過敏に感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
イ 絶望的だと感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
ウ そわそわ、落ち着かなく感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
エ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
オ 何をやるにも骨折りだと感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点
カ 自分は価値のない人間だと感じましたか	4点	3点	2点	1点	0点



いのち
支える