

【こころの健康度チェック表（春日井版）】

- 1) 最近までやっていた仕事、買い物、社会的グループ活動（趣味の会、老人会など）が、自立してできなくなった。
- 2) 以前とくらべて物忘れがひどい。大事なこと（通帳、印鑑など）も忘れてしまう。
- 3) 病気の認識はなく、自分の立場、まわりの状況、ことの善悪などの理解や判断ができない。
- 4) 若い時とくらべて、性格が変わった。
- 5) 注意散漫で、集中できない。
- 6) お金の勘定や計算ができない。
- 7) 企画したり、間違いを修正したりできない。柔軟性がない。
- 8) 月日や場所がわからない。良く知っている道に迷ったりする。
- 9) 他人の気持ちや顔色がわからない（読めない）。
- 10) ことわざ、格言などの意味が理解できない。簡単な事柄や質問の意味がわからない。
- 11) 自分の言いたいことが言えない。うまく話ができない（適切な表現ができない）。
- 12) 衣服の着方がわからない。うまく着られない。
- 13) トイレの失敗が多くなった。
- 14) ささいなことで、すぐ怒ったり、泣いたり、笑ったりする。
- 15) 実際にいない人やないものが見えたり、声が聞こえたりする。
- 16) 疑い深く、事実でないことを事実だと思い込んでいる。
- 17) 昼間は普通で、夕方や夜になると、おかしいことを言ったり、やったりする。
- 18) 元気がなく、ふさいでいる（気分が落ち込んでいる）。
- 19) 悪くないのに自分を責める。自分は価値のない人間だと思い込む。
- 20) 死にたいと言ったりする。
- 21) 夜、よく眠れない。
- 22) 何に対しても、やる気がしない。好きだったこともやらなくなった。楽しみがなくなってしまった。
- 23) イライラして、落ち着きがない。
- 24) つまらないことを気にする。
- 25) 自分の身体のことを異常に心配する。疲れやすい。
- 26) 食欲がない。体重が減った。
- 27) 朝の方が調子が悪い。夕方・夜には元気になる。
- 28) なかなか決断ができない。