

◆ 「心の健康チェック」 診断表

| 「○」の個数 | 心の状態 | コメント  |
|--------|------|---|
| 0～2個   | 快調   | 小さな疲れはありますが、生活する上では問題はありません。この状態を維持するように心がけましょう。              |
| 3～6個   | 人並み  | あなたの疲れは平均的です。これ以上疲れをためないように、適度な気分転換をしましょう。                    |
| 7～12個  | 要注意  | 少し疲れが溜まっています。この状態が続くと体調を崩す可能性があります。生活を見直して、しっかり休養しましょう。       |
| 13～20個 | 危険   | かなり心が疲れています。普段の生活にも支障があるのではないですか。体調がすぐれないときは、すぐに病院で見てもらいましょう。 |

(出所) 山本 (監修) (2005) より。