

こころの元気度 自己チェック表

	いいえ	ときどき	しばしば	つねに	点数
1 身体がだるく疲れやすいですか					
2 騒音が気になりますか					
3 最近気が沈んだり重くなることがありますか					
4 音楽を聴いていて楽しいですか					
5 朝のうち特に無気力ですか					
6 議論に熱中できますか					
7 首筋や肩がこって仕方ないですか					
8 頭痛持ちですか					
9 眠れないで朝早く目がさめることがありますか					
10 事故や怪我をしやすいですか					
11 食事がすすまず、味がしないですか					
12 テレビを見ていて楽しいですか					
13 息がつまって胸が苦しくなることがありますか					
14 のどの奥に物がつかえている感じがしますか					
15 自分の人生がつまらなく感じますか					
16 仕事の能率が上がらず、何をしてもおっくうですか					
17 以前にも似た症状がありましたか					
18 本来は仕事熱心で几帳面ですか					
合計					