

新型うつ（病）チェックリスト

次のことについて、今のあなたにどの程度あてはまりますか。

あなたにあてはまる答えの番号に○印をつけてください。

	そうである	そうではない
1.熟睡感がない	1	0
2.集中困難である	1	0
3.倦怠感があり、仕事に抵抗を感じる	1	0
4.イライラすることが多い	1	0
5.心配なことが多い	1	0
6.過剰に警戒心を持つ	1	0
7.絶望感が強い	1	0
8.自分のことが嫌いである	1	0
9.通常気分は良くないが、楽しいことがあると気分が楽くなる	1	0
10.周りに対して批判的だったり、非難がましい	1	0
11.自信がない	1	0
12.すぐに論争をふっかける	1	0
13.周りに敵意を持ちやすい	1	0
14.他人から誤解される	1	0
15.ついつい愚痴をこぼす	1	0
	小計	
	合計	点

合計点が8点以上ある場合は新型うつ（病）の傾向があります。

カウンセリングを受けることをお勧めします。

学校や職場で場合によっては家族内で人間関係がうまくできなかつたりするため、コミュニケーションの仕方に自信がないのです。周りはそのことを理解して向き合いましょう。