

## ■ 様式 7 「抑うつ症状の確認シート」

ストレスプロフィールで抑うつ感が「高い／多い」「やや高い／多い」場合  
あるいは 職業性ストレス簡易調査票 の「よく眠れない」にチェックがある場合  
に使用

### 9つの症状

- 「抑うつ気分」を確認する質問  
⇒ 例：「気分が落ち込むことはありますか？」
- 「気晴らしの喪失」を確認する質問  
⇒ 例：「気晴らしはできていますか？」
- 「食欲障害」を確認する質問  
⇒ 例：「食欲はいかがですか？」
- 「睡眠障害」を確認する質問  
⇒ 例：「睡眠時間はどれくらいですか？」  
「寝付きはいかがですか？」  
「夜または早朝に目が覚めることはありますか？ よく寝た感じはしますか？」  
「昼間の眠気はいかがですか？」
- 「意欲低下」を確認する質問  
⇒ 例：「やる気、意欲はいかがですか？」
- 「集中力低下」を確認する質問  
⇒ 例：「仕事での集中力はいかがですか？」  
「仕事に支障はありますか？」
- 「精神活動の遅滞」を確認する質問  
⇒ 例：「ご自分の考えるスピード、話し方、動作が少し遅くなっていると思いますか？」
- 「自信喪失・自責」を確認する質問  
⇒ 例：「ご自分に自信がなくなったり、自分を責めてしまうことはありますか？」
- 「希死念慮」を確認する質問  
⇒ 例：「体調に負担があるから、生きているのがつらいと思うことはありますか？」

にチェックした個数      個