

簡単！こころの健康度をチェック

気軽に相談！カウンセリング

## ●こころの健康度自己評価票●

この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください

1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ
8	最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがある	はい	いいえ

※6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。

※8は内容により判断（配偶者や家族の死、親戚の自殺、医療機関からの退院などの場合）

「はい」が

- 1～5の項目で 2つ以上
- 6～7の項目で 1つ以上
- 8に該当した場合

いずれかに該当すれば  
カウンセリングサービス  
（対面・電話）への  
相談をお勧めします

※上記に該当しなくても、こころの問題に関する事で気になる事があれば、いつでもご相談可能です。

※こころの問題以外にも、健康に関する相談も可能です。

## ●カウンセリングのご利用●

### ①フリーダイヤルへ電話

下記の番号まで直接おかけください  
※携帯電話からもOK

筑波大学



0120-810-721

<メンタルカウンセリング（対面・電話）受付時間>

平日 9:00～22:00

土曜10:00～20:00

\*日曜・祝日・年末年始を除きます

\*対面カウンセリングはオンライン実施も選択できます

<24時間健康相談受付時間>

24時間365日

### ②ゆっくり相談

簡単な受付後、お話を伺います  
ご所属の大学名を伺いますが、  
匿名でご利用いただけます

プライバシーは守られます。安心してご利用  
ください

最近、気分がはれない...

眠れない日が続いている...

何もやる気がしない...

不安

ストレス  
悩み



悩みや不安、ひとりで抱え込まず  
ご相談ください  
専門の相談員がお話をうかがいます

大学や仕事での悩みはもちろん、ご家庭の問題  
のご相談にも応じます