

精神科受診前チェックリスト

～ 初めての受診を考えている本人とご家族へ ～

このチェックリストは、精神科や心療内科の受診を考えている方、またはそのご家族が、受診前に状況を整理するためのものです。診断や治療方針を決めるものではありません。

「うまく伝えられないかも」と感じたとき、書き出して整えるための一枚としてご利用ください。

困っていることの整理（本人用）

困っていることを、5分でいいので書き出してみると、診察室で話しやすくなります。

いつ頃から困っていますか？（例：1ヶ月前から / 半年前から）

記入欄： _____

どんなことで困っていますか？（具体的に2～3個）

記入欄： _____

困りやすい時間帯はありますか？（朝・昼・夜・終日・特定の場面）

記入欄： _____

生活の変化（あてはまるものに ）

眠れない / 寝過ぎる / 夢が多い / 途中で目が覚める

食欲がない / 食べ過ぎてしまう / 味がしない

外に出るのがしんどい / 人混みが怖い

仕事や学校に行けない・続かない・ミスが増える

人と会いたくない / 家族とギクシャクしている

家事や買い物ができない / お金の管理が難しい

体の不調（頭痛・肩こり・動悸・息苦しさ）が続いている

家族が気づいたことの整理（家族用）

ご家族として一緒に受診に行く場合や、状況を整理しておきたいときに記入してください。

いつ頃から「いつもと違う」と感じましたか？

記入欄： _____

どんな様子ですか？（口数・表情・動き・生活リズム）

記入欄： _____

変化を確認（あてはまるものに ）

食事量や食べ方が変わった

服装・身だしなみへの関心が薄れた

お金の使い方が普段と違う

話している内容が変わった（極端に悲観的／極端に高揚的）

一人になりたがる時間が増えた

急に怒る・泣くことが増えた

「死にたい」「消えたい」と口にすることがある

自分や他人を傷つけるおそれを感じる行動がある

医師・相談窓口伝えたいことのメモ

診察室で全部を口頭で説明するのは難しいので、要点をメモにして持っていくと役立ちます。

今いちばん困っていること：

いつ頃から：

どれくらいの頻度・時間続いているか：

何があると悪化するか：

何があると少し楽になるか：

すでに試したこと（薬・サプリ・カウンセリング・運動など）：

過去のメンタル不調歴：

家族のメンタル不調歴（プライバシー範囲で）：

現在の持病・服薬中の薬：

持ち物チェック

持ち物	備考
保険証	必須
お薬手帳	市販薬・サプリも記載があると望ましい
紹介状	他院・他科から紹介されている場合
過去の検査結果	関連する検査・診断書があれば
身分証	制度申請時に必要なことがあります
このメモ・チェックリスト	整理した内容を持っていきましょう
受給者証	自立支援医療・障害者手帳をお持ちの方
飲み物・ハンカチ	待ち時間が長くなる場合の備え

急ぎで相談したほうがよいサイン

下記のサインがある場合は、受診前であっても、公的な相談窓口や救急機関にご連絡ください。

- ・ 死にたい気持ちが強く、具体的な方法を考えている
- ・ 自分や他人を傷つけそうな衝動が止められない

- ・ 何日も眠れない・食べられない状態が続いている
- ・ 幻覚や妄想で日常生活が成り立たない
- ・ 突然の動悸・呼吸困難で動けない

緊急・相談先（公的窓口）

窓口	連絡先	対応時間
いのちの電話	0570-783-556（ナビダイヤル）	10:00～22:00
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間
精神保健福祉センター	お住まいの自治体ごとに設置	平日日中（自治体により異なる）
救急（生命の危険があるとき）	119番	24時間
警察（自傷・他害のおそれ）	110番	24時間

各自治体の精神保健福祉センター・保健所には、家族からの相談窓口もあります。「お住まいの自治体名 + 精神保健福祉センター」で検索すると見つかります。

ご利用にあたって（免責）

- ・ このチェックリストは、診断や医療判断を目的としたものではありません
- ・ 記入内容を自己診断の材料とせず、必ず医療機関にご相談ください
- ・ 本資料の利用によって生じた結果について、こころログは責任を負いません
- ・ 急ぎの相談が必要と感じる場合は、上記の公的相談窓口へご連絡ください

こころログ編集部 | 参考情報：厚生労働省、自治体、精神保健福祉センター等の公的情報をもとに編集
kokorolog.jp | このチェックリストは登録読者の方に無料で配布しています。
二次配布・改変・商用利用はご遠慮ください。個人・ご家族の整理用としてご利用ください。