

# 今の気持ちを チェック

以下の項目について、あなたは  
どのくらいの頻度で感じていますか？



## 1 自分には人との付き合いがないと 感じることがありますか

決して ない	ほとんど ない	時々ある	常にある
1	2	3	4

## 2 自分は取り残されていると 感じることがありますか

決して ない	ほとんど ない	時々ある	常にある
1	2	3	4

## 3 自分は他の人たちから孤立していると 感じることがありますか

決して ない	ほとんど ない	時々ある	常にある
1	2	3	4

日本語版 Short-form UCLA 孤独感尺度(第3版) 10 項目版・3 項目版  
Arimoto A & Tadaka E: Reliability and validity of Japanese  
versions of the UCLA loneliness scale version 3  
for use among mothers with infants and toddlers: a  
cross-sectional study. BMC Women's Health. 2019;19:105.  
DOI:10.1186/s12905-019-0792-4

もしあなたが  
孤独感・孤立感で悩みを抱えていたら、  
相談してみませんか。  
あなたのための支援をぜひご利用ください。

詳しくは裏面▶

# つらい時は 相談してください

お話した内容が他の人に  
知られることはありません。  
秘密は厳守します。

お悩みの内容に合わせ、  
県内の相談窓口を探せます

(愛知県公式HP内)

愛知県 孤独・孤立 相談

検索

[https://www.pref.aichi.jp/  
soshiki/chiikifukushi/  
kodokukoritusoudan.html](https://www.pref.aichi.jp/soshiki/chiikifukushi/kodokukoritusoudan.html)



チャットボットで制度・窓口を  
検索できます

(内閣府孤独・孤立対策推進室HP)

あなたはひとりじゃない

検索

<https://www.notalone-ca0.go.jp>

