

抑うつ尺度チェック

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。

	ほとんどない	ときたま	しばしば	しょっちゅう
1.悲しくなったり、むなしくなったりする	1	2	3	4
2.気分がすっきりしない	1	2	3	4
3.すべてにおっくうである	1	2	3	4
4.周囲のことについて興味や関心がない	1	2	3	4
5.よく泣けてしまう	1	2	3	4
6.判断や決断ができない	1	2	3	4
7.まわりは自分を必要としていないと思う	1	2	3	4
8.不安に感じたり、焦ったりすることがある。	1	2	3	4
9.小さなことにくよくよしてしまう	1	2	3	4
10.自分を責めたり、ダメな奴だと思ってしまう	1	2	3	4
11.将来に希望が持てない	1	2	3	4
12.死んでしまいたいと思うことがある	1	2	3	4
13.仕事に対しても自信がない	1	2	3	4
14.朝や午前中が不調である	1	2	3	4
15.眠れないことが多い	1	2	3	4
16.食欲はない、または過食する	1	2	3	4
17.性欲はない、または異性に興味はない	1	2	3	4
18.頭が痛かったり重かったりする	1	2	3	4
19.とにかく疲れる	1	2	3	4
20.身体に不調を感じる (便秘、吐き気、動悸、発汗、ふるえ、めまい、気持ち悪さなど)	1	2	3	4
小計				
合計				点

○を付けた点数の合計が、49点以下は健康な状態です。

30点台・20点台は非常に健康的です。

50点以上は注意が必要です。

56点以上は専門家に相談して下さい。

60点以上は精神科・神経科・身体に症状がでていれば心療内科などの医療機関に行きましょう。