

この質問票には21の項目があります。

それぞれの項目に含まれる文章をひとつひとつ注意深く読み、それぞれの項目で、**今日を含むこの2週間**のあなたの気持ちに最も近い文章を**ひとつ**選び、選んだ文章の番号を○で囲んでください。

もし、ひとつの項目で同じように当てはまる文章がいくつかある場合は、番号の大きい方を○で囲んでください。  
No.16(睡眠習慣の変化)やNo.18(食欲の変化)も含め、それぞれの項目で必ずひとつだけ選んでください。

### 1. 悲しさ

- 0 わたしは気が滅入<sup>めい</sup>っていない
- 1 しばしば気が滅入る
- 2 いつも気が滅入っている
- 3 とても気が滅入ってつらくて耐えがたい

### 2. 悲観

- 0 将来について悲観<sup>ひ</sup>していない
- 1 以前よりも将来について悲観的に感じる
- 2 物事が自分にとってうまくいくとは思えない
- 3 将来は絶望的で悪くなるばかりだと思う

### 3. 過去の失敗

- 0 自分を落伍<sup>らくご</sup>者だとは思わない
- 1 普通の人より失敗が多かったと思う
- 2 人生を振り返ると失敗ばかりを思い出す
- 3 自分は人間として完全な落伍者だと思う

### 4. 喜びの喪失

- 0 自分が楽しいことには以前と同じくらい喜びを感じる
- 1 以前ほど物事を楽しめない
- 2 以前は楽しめたことにもほとんど喜びを感じなくなった
- 3 以前は楽しめたことにもまったく喜びを感じなくなった

### 5. 罪責感

- 0 特に罪の意識はない
- 1 自分のしたことやすべきだったことの多くに罪悪感を感じる
- 2 ほとんどいつも罪悪感を感じている
- 3 絶えず罪悪感を感じている

### 6. 被罰感

- 0 自分が罰を受けているようには感じない
- 1 自分は罰を受けるかもしれないと思う
- 2 自分は罰を受けるだろう
- 3 自分は今罰されていると感じる

### 7. 自己嫌悪

- 0 自分自身に対する意識は以前と変わらない
- 1 自分自身に対して自信をなくした
- 2 自分自身に失望している
- 3 自分自身が嫌でたまらない

### 8. 自己批判

- 0 以前よりも自分自身に批判的ということはない
- 1 以前より自分自身に批判的だ
- 2 あらゆる自分の欠点が気になり自分を責めている
- 3 何か悪いことが起こると、全て自分のせいだと思う

### 9. 自殺念慮

- 0 自殺したいと思うことはまったくない
- 1 自殺したいと思うことはあるが、本当にしよ<sup>う</sup>とは思わない
- 2 自殺したいと思う
- 3 機会があれば自殺するだろう

### 10. 落涙

- 0 以前よりも涙もろいということはない
- 1 以前より涙もろい
- 2 どんなささいなことにも涙が出る
- 3 泣きたいと感じるのに涙が出ない

## 11. 激越

- 0 普段以上に落ち着きがなかったり緊張しやすいわけではない
- 1 普段より落ち着きがなかったり緊張しやすい
- 2 気持ちが落ち着かずじっとしているのが難しい
- 3 気持ちが落ち着かず絶えず動いたり何かしてないと気が済まない

## 12. 興味喪失

- 0 他の人や活動に対する関心を失ってはいない
- 1 以前より他の人や物事に対する関心が減った
- 2 他の人や物事への関心がほとんどなくなった
- 3 何事にも興味をもつことが難しい

## 13. 決断力低下

- 0 以前と同じように物事を決断できる
- 1 以前より決断するのが難しくなった
- 2 以前より決断するのがずっと難しくなった
- 3 どんなことを決めるにもひどく苦勞する

## 14. 無価値感

- 0 自分に価値がないとは思わない
- 1 以前ほど自分に価値があり人の役に立てる人間だと思えない
- 2 他の人に比べて自分は価値がないと思う
- 3 自分はまったく価値がないと思う

## 15. 活力喪失

- 0 以前と同じように活力がある
- 1 以前と比べて活力が減った
- 2 活力が足りなくて十分動けない
- 3 活力がなく何もできない

## 16. 睡眠習慣の変化

- 0 睡眠習慣に変わりはない

---

1a 以前より少し睡眠時間が長い

---

1b 以前より少し睡眠時間が短い

---

2a 以前よりかなり睡眠時間が長い

---

2b 以前よりかなり睡眠時間が短い

---

3a ほとんど一日中寝ている

---

3b 以前より1～2時間早く目がさめて、再び眠れない

## 17. 易刺激性

- 0 普段よりイライラしやすいわけではない
- 1 普段よりイライラしやすい
- 2 普段よりかなりイライラしやすい
- 3 いつもイライラしやすい

## 18. 食欲の変化

- 0 食欲は以前と変わらない

---

1a 以前より少し食欲が落ちた

---

1b 以前より少し食欲が増えた

---

2a 以前よりかなり食欲が落ちた

---

2b 以前よりかなり食欲が増えた

---

3a まったく食欲がなくなった

---

3b いつも何か食べたくてたまらない

## 19. 集中困難

- 0 以前と同じように集中できる
- 1 以前ほどは集中できない
- 2 何事にも長い間集中することは難しい
- 3 何事にも集中できない

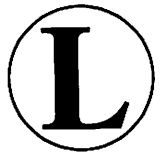
## 20. 疲労感

- 0 以前と比べて疲れやすいわけではない
- 1 以前より疲れやすい
- 2 以前ならできた多くのことが疲れてしまってできない
- 3 以前ならできたほとんどのことが疲れてしまってできない

## 21. 性欲減退

- 0 性欲は以前と変わらない
- 1 以前ほど性欲がない
- 2 最近めっきり性欲が減退した
- 3 まったく性欲がなくなった

計	
---	--



検査日： 年 月 日

Global Rating 1 2 3 4 5

氏名： 男 女

年齢： 歳 ( 年 月 日生 )

所属(職業)：

学歴：

次の質問を読んで 現在あなたの状態に もっともよくあてはまる と思われる欄に  
○印をつけてください。 すべての質問に答えてください。

		ないか たまに	ときどき	かなりの あいだ	ほとんど いつも
1	気が沈んで 憂うつだ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	朝方は いちばん気分がよい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	泣いたり、泣きたくなる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	夜よく眠れない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	食欲は ふつうだ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	異性に対する関心がある (まだ性欲がある)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	やせてきたことに 気がつく	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	便秘している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	ふだんよりも 動悸がする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	何となく 疲れる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	気持ちは いつもさっぱりしている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	いつもと変わりなく 仕事をやれる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	落ち着かず、じっとしてられない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	将来に 希望がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	いつもより いらいらする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	たやすく 決断できる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	役に立つ、働ける人間だと思ふ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	生活は かなり充実している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	自分が死んだほうが 他の者は楽に暮らせると思ふ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	日頃していることに 満足している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(ここは記入しない)

氏名：

性別： 男 女

年齢： 歳

検査日： 年 月 日 職業（具体的に）：

以下の質問に対して自分にあてはまるものを選び、その（ ）の中に○をつけてください。

1. 何か仕事をしていますか（在職中ですか）	はい（ ）	いいえ（ ）		
2. → はい（○）と答えた方：今の仕事に興味がありますか	大変興味がある （ ）	まあまあ興味がある （ ）	少し興味がある （ ）	全く興味がない （ ）
→ いいえ（○）と答えた方：家事に興味がありますか	大変興味がある （ ）	まあまあ興味がある （ ）	少し興味がある （ ）	全く興味がない （ ）
3. あなたは今の仕事や家事を楽しんでやっていますか	大変楽しい （ ）	まあまあ楽しい （ ）	少し楽しい （ ）	全く楽しくない （ ）
4. あなたは趣味・余暇に興味がありますか	大変興味がある （ ）	まあまあ興味がある （ ）	少し興味がある （ ）	全く興味がない （ ）
5. あなたの余暇は充実していますか	大変充実している （ ）	まあまあ充実している （ ）	少し充実している （ ）	全く充実していない （ ）
6. あなたはどのくらい頻繁に家庭（配偶者、子ども、両親など）とコミュニケーションをとりますか	大変頻繁にとる （ ）	まあまあ頻繁にとる （ ）	まれにしかとらない （ ）	全くとらない （ ）
7. あなたの家族関係は良いですか	大変良い （ ）	良い （ ）	まあまあ良い （ ）	悪い （ ）
8. 家族以外であなたが親しくしている人はどれくらいいますか	大勢いる （ ）	何人かいる （ ）	少しいる （ ）	一人もいない （ ）
9. あなたは他人との関係を積極的に築こうとしますか	大変積極的に 築こうとする （ ）	積極的に 築こうとする （ ）	それなりに 築こうとする （ ）	ほとんど 築こうとしない （ ）
10. 全体として、あなたと他人との関係は良いですか	大変良い （ ）	良い （ ）	まあまあ良い （ ）	悪い （ ）

11. あなたは他人との関係にどのくらい価値をおいていますか	大変重視している ( )	重視している ( )	少し重視している ( )	全く重視していない ( )
12. あなたの周りの人たちはどのくらい頻繁にあなたとのコミュニケーションを求めますか	大変頻繁に求める ( )	頻繁に求める ( )	まれにしか求めない ( )	全く求めない ( )
13. あなたは社会のルールや礼儀や礼節を守りますか	いつも守る ( )	だいたい守る ( )	あまり守らない ( )	全く守らない ( )
14. あなたは地域社会の生活（町内会、クラブ、学校のPTAなど）にどのくらい参加していますか	全面的に参加している ( )	まあまあ参加している ( )	少ししか参加していない ( )	全く参加していない ( )
15. あなたは物事や状況や人をよりよく理解するために、それらに関する情報を集めるのが好きですか	大変好きである ( )	まあまあ好きである ( )	それほど好きではない ( )	嫌いである ( )
16. あなたは科学や技術や文化に関する情報に興味がありますか	大変興味がある ( )	まあまあ興味がある ( )	少し興味がある ( )	全く興味がない ( )
17. あなたは自分の意見を述べるときに、どのくらい頻繁に困難さを感じますか	いつも感じる ( )	しばしば感じる ( )	時々感じる ( )	全く感じない ( )
18. あなたはどのくらい頻繁に、周囲から受け入れられていない、また、疎外されていると感じますか	いつも感じる ( )	しばしば感じる ( )	時々感じる ( )	全く感じない ( )
19. あなたは自分の身体的外観をどのくらい気にしていますか	大変気にしている ( )	気にしている ( )	それほど気にしていない ( )	全く気にしていない ( )
20. あなたは財産や収入の管理に対してどのくらい頻繁に困難を感じますか	いつも感じる ( )	しばしば感じる ( )	時々感じる ( )	全く感じない ( )
21. あなたは周りの環境をあなたの思うままに、また必要に応じて調整することができると感じますか	よくできると 感じる ( )	まあまあできると 感じる ( )	そんなにできるとは 感じない ( )	全くできないと 感じる ( )

以上で終了です。すべての項目に回答したことを確認してください。

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

記載日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

**PHQ-9 日本語版 (JSAD 版)**

☐ 介入前

☐ 介入後

**この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁（ひんばん）に悩まされていますか？**

右の欄の最もよくあてはまる選択肢

(0. 全くない, 1. 週に数日, 2. 週の半分以上, 3. ほとんど毎日)

の中から一つ選び、その数字に○をつけてください。

		全く ない	数日	半分以上	ほとんど 毎日
1	物事に対してほとんど興味がなく、 または楽しめない	0	1	2	3
2	気分が落ち込む、憂うつになる、 または絶望的な気持ちになる	0	1	2	3
3	寝付きが悪い、途中で目がさめる、 または逆に眠り過ぎる	0	1	2	3
4	疲れた感じがする、または気力がない	0	1	2	3
5	あまり食欲がない、または食べ過ぎる	0	1	2	3
6	自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、 または、自分自身あるいは家族に申し訳がない と感じる	0	1	2	3
7	新聞を読む、またはテレビを見ることなどに 集中することが難しい	0	1	2	3
8	他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、 あるいは反対に、そわそわしたり、落ちつかず、 ふだんよりも動き回ることがある	0	1	2	3
9	死んだ方がましだ、あるいは自分を何らかの方法 で傷つけようと思ったことがある	0	1	2	3

10. あなたが、いずれかの問題に1つでもチェックしているなら、  
それらの問題によって仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことが  
どのくらい困難になっていますか？

< 0. 全く困難でない    1. やや困難    2. 困難    3. 極端に困難 >

\_\_\_\_\_以上です。

監修 (2012) 千葉大学大学院医学研究院 清水栄司

新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科 村松公美子

注：PHQ-9 日本語版(JSAD 版)の複写,転載,改変を禁じます。

日本不安障害学会 Japanese Society of Anxiety Disorder (JSAD)会員は、臨床使用・複写できます。

出典：K.Muramatsu,H.Miyaoka,K.Kamijima et al.Psychological Reports,2007,101,952-950.

村松公美子,上島国利.プライマリ・ケア診療とうつ病スクリーニング評価ツール：

Patient Health Questionnaire-9 日本語版「こころとからだの質問票」診断と治療,2009,97,1465-1473,2009.

日本版

STAI

スピールバーガー, C.D. 原著  
水口公信, 下仲順子, 中里克治 構成

①

氏		男・女	調査日	年	月	日
名		満 歳	生年月日	年	月	日
職業(所属)	学 歴					

やり方①: 下に文章が並んでいますから、読んで、この質問紙を記入している今現在のあなたの気持ちをよく表すように、それぞれの文の右の欄に○をつけてください。  
あまり考えこまないで、今の自分の気持ちによくあうと思う所に○をつけてください。

Form X-1

	全 く ち が う	い く ら か	ま あ そ う だ	そ の 通 り だ
1. 気が落ちついている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 安心している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 緊張している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. くよくよしている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 気楽だ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 気が転倒している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 何か悪いことが起こりはしないかと心配だ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 心が休まっている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 何か気がかりだ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 気持ちがよい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 自信がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 神経質になっている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 気が落ちつかず、じっとしていられない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 気がピンと張りつめている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. くつろいだ気持ちだ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 満ち足りた気分だ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 心配がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 非常に興奮して、体が震えるような感じがする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 何かうれしい気分だ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 気分がよい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

うらがえしてください

やり方②を読んでから回答してください。

Form X-2

やり方②：下に文章が並んでいますから、読んで、今度はあなたのふだんの気持ちをよく表すように、それぞれの文の右の欄に○をつけてください。あまり考えこまないでふだん感じているとおりにつけてください。

	ほとんどのない	ときたま	しばしば	しょっちゅう
21. 気分がよい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. 疲れやすい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. 泣きたい気持ちになる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. 他の人のように幸せだったと思う	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. すぐに心が決まらずチャンスを使いやすい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. 心が休まっている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. 落ちついて、冷静で、あわてない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. 問題が後から後から出てきて、どうしようもないと感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. つまらないことを心配しすぎる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. 幸せな気持ちになる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. 物事を難しく考えてしまう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. 自信がないと感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. 安心している	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. 危険や困難を避けて通ろうとする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. 憂うつになる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. 満ち足りた気分になる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. つまらないことで頭が一杯になり、悩まされる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. 何かで失敗するとひどくがっかりして、そのことが頭を離れない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. あせらず、物事を着実に運ぶ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. その時気になっていることを考え出すと、緊張したり、動揺したりする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## 薬に対するアンケート

現在、ご自身が飲んでいる薬に対する印象を聞くアンケートです。

各項目で、あてはまる方に○をつけて下さい。

薬に対する構えの調査票・修正版 (DAI-10) <sup>3)</sup>			
1	私の薬は、良いところが多くて、悪いところがすくない。	そう思う	そう思わない
2	薬を続けていると、動きがにぶくなって調子が悪い。	そう思う	そう思わない
3	薬を飲むことは、私が自分で決めたことだ。	そう思う	そう思わない
4	薬を飲むと、気持ちがほぐれる。	そう思う	そう思わない
5	薬を飲むと、疲れてやる気がなくなる。	そう思う	そう思わない
6	私は、具合が悪いときだけ薬を飲む。	そう思う	そう思わない
7	薬を続けていると、本来の自分でいられる。	そう思う	そう思わない
8	薬が私のこころや体を支配するなんておかしい。	そう思う	そう思わない
9	薬を続けていると、考えが混乱しなくてすむ。	そう思う	そう思わない
10	薬を続けていれば、病気の予防になる。	そう思う	そう思わない

お名前 \_\_\_\_\_

ご協力有難う御座いました。