

## K6 日本語版

年      月      日

氏名 \_\_\_\_\_

過去 30 日の間にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。

		全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1	しんけいかひん 神経過敏に感じましたか					
2	ぜつぼうてき 絶望的だと感じましたか					
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか					
4	気分が沈み込んで、何が起こっても 気が晴れないように感じましたか					
5	何をするのも骨折りだと感じましたか					
6	自分は価値のない人間だと感じましたか					

引用文献 :

古川壽亮, 大野裕, 他. 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究, 平成 14 年度厚生労働科学費補助金(厚生労働科学特別研究事業)心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究/研究協力報告書

## K 6 解説

米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された。日本では国民生活基礎調査においても活用されている。

各質問の得点（0点：全くない、1：少しだけ、2点：ときどき、3点：たいてい、4点：いつも）の合計点が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされており、川上らによつて、以下のカットオフ値が提案されている。

K 6 合計得点	
5点～9点	何らかのうつ・不安の問題がある可能性がある（心理的ストレス相当）
10点～12点	うつ・不安障害が疑われる（気分・不安障害相当）
13点以上	重度のうつ・不安障害が疑われる（重症精神障害相当）

### 参考文献

- ・川上憲人. 全国調査におけるK6調査票による心の健康状態の分布と関連要因. 平成18年度厚生労働科学研究費補助金国民の健康状態に関する統計情報を世帯面から把握・分析するシステムの検討に関する研究. 分担研究書
- ・令和2年度依存症に関する調査研究事業「ギャンブル障害およびギャンブル関連問題の実態調査」報告書