

こころとからだの質問票

氏名 _____ 年齢 _____ 才 男・女

生年月日 大正・昭和 年 月 日

この2週間、次のような質問にどのくらい頻繁（ひんぱん）に悩まされていますか？

全くない× 時々ある△ 二日に一回以上ある○ ほとんど毎日◎

のいずれかで答えてください。

1. 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない。
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。
3. 寝つきが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる。
4. 疲れた感じがする、または気力がない。
5. あまり食欲がない、または食べ過ぎる。
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。
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。
8. 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、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。
9. 死んだ方がまだ、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。

*上の1から9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？