

いくつか、追加でお聞きします

●気分の調子や、それに関連することについてお聞きします。当てはまる点数を記入してください。

1. 寝つき 点

0. 問題ない(または、寝付くのに 30 分以上かかったことは一度もない)
1. 寝つくのに 30 分以上かかったこともあるが、1 週間の半分以下である
 2. 寝つくのに 30 分以上かかったことが、週の半分以上ある
 3. 寝つくのに 30 分以上かかったことが、(1 週間の)半分より以上ある

2. 夜間の睡眠 点

0. 問題ない(夜間に目が覚めたことはない)
1. 落ち着かない、浅い眠りで、何回か短く目が覚めたことがある
 2. 毎晩少なくとも 1 回は目が覚めるが、難なくまた眠ることができる
 3. 毎晩 1 回以上目が覚め、そのまま 20 分以上眠れないことが、(1 週間の)半分より以上ある

3. 早く目が覚めすぎる 点

0. 問題ない(または、ほとんどの場合、目が覚めるのは、起きなくてはいけない時間の、せいぜい 30 分前である)
1. 週の半分より以上、起きなくてはならない時間より 30 分以上早く目が覚める
 2. ほとんどいつも、起きなくてはならない時間より 1 時間早く目が覚めてしまうが、最終的にはまた眠ることができる。
 3. 起きなくてはならない時間よりも 1 時間以上早く起きてしまい、もう一度眠ることができない

4. 眠りすぎる 点

0. 問題ない(夜間、眠りすぎることはなく、日中に昼寝をすることもない)
1. 24 時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含めて 10 時間ほどである
 2. 24 時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含めて 12 時間ほどである
 3. 24 時間のうち、昼寝を含めて 12 時間以上眠っている

5. 悲しい気持ち 点

0. 悲しいとは思わない
1. 悲しいと思うことは、半分以下の時間である
 2. 悲しいと思うことが半分より以上の時間ある
 3. ほとんどすべての時間、悲しいと感じている

6. 食欲低下 点

0. 普段の食欲とかわらない、または、食欲が増えた
1. 普段よりいくぶん食べる回数が少ないか、量が少ない
 2. 普段よりかなり食べる量が少なく、食べるよう努めないといけない
 3. まる 1 日(24 時間)ほとんどものを食べず、食べるのは極めて強く食べようと努めたり、誰かに食べるよう説得されたときだけである

7. 食欲増進 点

- 0. 普段の食欲とかわらない、または、食欲が減った
- 1. 普段より頻回に食べないといけないうように感じる
- 2. 普段とくらべて、常に食べる回数が多かったり、量が多かったりする
- 3. 食事の時も、食事と食事の間も、食べ過ぎる衝動にかられている

8. 体重減少(最近 2 週間で) 点

- 0. 体重は変わっていない、または、体重は増えた
- 1. 少し体重が減った気がする
- 2. 1 キロ以上やせた
- 3. 2 キロ以上やせた

9. 体重増加(最近 2 週間で) 点

- 0. 体重は変わっていない、または、体重は減った
- 1. 少し体重が増えた気がする
- 2. 1 キロ以上太った
- 3. 2 キロ以上太った

10. 集中力／決断 点

- 0. 集中力や決断力は普段とかわりない
- 1. とくどき決断しづらくなっているように感じたり、注意が散漫になるように感じる
- 2. ほとんどの時間、注意を集中したり、決断を下すのに苦労する
- 3. ものを読むこともじゅうぶんにできなかつたり、小さなことですら決断できないほど集中力が落ちている

11. 自分についての見方 点

- 0. 自分のことを、他の人と同じくらい価値があつて、援助に値する人間だと思ふ
- 1. 普段よりも自分を責めがちである
- 2. 自分が他の人に迷惑をかけているとかなり信じている
- 3. 自分の大小の欠陥について、ほとんど常に考えている

12. 死や自殺についての考え 点

- 0. 死や自殺について考えることはない
- 1. 人生が空っぽに感じ、生きている価値があるかどうか疑問に思ふ
- 2. 自殺や死について、1 週間に数回、数分間にわたつて考えることがある
- 3. 自殺や死について 1 日に何回か細部にわたつて考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたりしたことがあつた

13. 一般的な興味 点

- 0. 他人のことやいろいろな活動についての興味は普段と変わらない
- 1. 人々や活動について、普段より興味が薄れていると感じる
- 2. 以前好んでいた活動のうち、一つか二つのことにしか興味がなくなっていると感じる
- 3. 以前好んでいた活動に、ほとんどまったく興味がなくなっている

14. エネルギーのレベル 点

0. 普段のエネルギーのレベルと変わらない

1. 普段よりも疲れやすい
2. 普段の日常の活動(例えば、買い物、宿題、料理、出勤など)をやり始めたり、やりとげるのに、大きな努力が必要である
3. ただエネルギーがないという理由だけで、日常の活動のほとんどが実行できない

15. 動きが遅くなった気がする 点

0. 普段どおりの速さで考えたり、話したり、動いたりしている

1. 頭の働きが遅くなっていたり、声が単調で平坦に感じる
2. ほとんどの質問に答えるのに何秒かかかり、考えが遅くなっているのがわかる
3. 最大の努力をしないと、質問に答えられないことがしばしばである

16. 落ち着かない 点

0. 落ち着かない気持ちはない。

1. しばしばそわそわしていて、手をもんだり、座り直したりせずにはいられない
2. 動き回りたい衝動があって、かなり落ち着かない。
3. ときどき、座っていられなくて歩き回らずにはいられないことがある

●1から 10 までのことばがあなた自身にどのくらい当てはまるかについて、下の枠内の1から7までの数字のうちもっとも適切なものを括弧内に入れてください。文章全体を総合的に見て、自分にどれだけ当てはまるかを評価してください。

全く 違うと思う	おおよそ 違うと思う	少し 違うと思う	どちらでも ない	少し そう思う	まあまあ そう思う	強く そう思う
1	2	3	4	5	6	7

私は自分のことを・・・

1. 活発で、外交的だと思う ()
2. 他人に不満をもち、もめ事を起こしやすいと思う ()
3. しっかりしていて、自分に厳しいと思う ()
4. 心配性で、うろたえやすいと思う ()
5. 新しいことが好きで、変わった考えをもつと思う ()
6. ひかえめで、おとなしいと思う ()
7. 人に気をつかう、やさしい人間だと思う ()
8. だらしく、うっかりしていると思う ()
9. 冷静で、気分が安定していると思う ()
10. 発想力に欠けた、平凡な人間だと思う ()

●困ったこと、悩みなどに出遭ったとき、あなたはどのようなことが多いですか？次の例のそれぞれについて、普段そのような対応を選ぶことがよくあるかどうか、お答えください。

	よくある	ときどき	たまに	ほとんど ない
1. 原因を調べ解決しようとする	4	3	2	1
2. 今までの体験を参考に考える	4	3	2	1
3. 今できることは何かを冷静に考えてみる	4	3	2	1
4. 信頼できる人に解決策を相談する	4	3	2	1
5. 関係者と話し合い、問題の解決を図る	4	3	2	1
6. その問題に詳しい人に教えてもらう	4	3	2	1
7. 趣味や娯楽で気をまぎらわす	4	3	2	1
8. 何か気持ちが落ち着くことをする	4	3	2	1
9. 旅行・外出など活動的なことをして気分転換する	4	3	2	1
10. 問題の原因を誰かのせいにする	4	3	2	1
11. 問題に関係する人を責める	4	3	2	1
12. 関係のない人に八つ当たりする	4	3	2	1
13. 問題を先送りする	4	3	2	1
14. いつか事態が変わるだろうと、時が過ぎるのを待つ	4	3	2	1
15. 何もしないでがまんする	4	3	2	1
16. 「何とかなる」と希望を持つ	4	3	2	1
17. その出来事のよい面だけを考える	4	3	2	1
18. これも自分には良い経験だと思うようにする	4	3	2	1

