

BDI- II ベック抑うつ尺度

記入年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 氏名： _____

この検査は、「うつ」の程度を自己評価するものです。下に書いてある21組の文章を読んで、この2, 3日のあなたの気分にもっともよく当てはまる答えの番号に○をつけてください。選ぶ前に、必ずそれぞれの組のすべての文章を読むようにしてください。

第1問

- 0 悲しい感じはしない
- 1 悲しい感じがする
- 2 いつも悲しく感じて、追い払えない
- 3 耐えられないほど悲しくて、不幸である

第2問

- 0 将来をとくに悲観するようなことはない
- 1 将来を悲観してしまう
- 2 将来に何の期待もないように感じる
- 3 将来は絶望的で、良くなることはないと感じる

第3問

- 0 自分が失敗者だとは思わない
- 1 私は他の人よりも失敗してきたと思う
- 2 これまで失敗の連続だったと思う
- 3 私は人間としてまったくの失敗者だと思う

第4問

- 0 これまでと同じように満足感を感じる
- 1 以前のようにものごとを楽しむことができない
- 2 本当に満足できるようなことはなくなった
- 3 何もかも不満足で、うんざりする

第5問

- 0 とくに罪悪感を感じるようなことはない
- 1 罪悪感を感じることが多い
- 2 ほとんどの時間、罪悪感に悩まされる
- 3 いつも罪悪感を抱いている

第6問

- 0 自分がなにかの罰を受けているとは思わない
- 1 自分は罰を受けるかもしれないと思う
- 2 自分は罰を受けるにちがいないと思う
- 3 自分は、今、罰を受けていると思う

第7問

- 0 自分に失望してはいない
- 1 自分に失望している
- 2 自分にうんざりする
- 3 自分を憎んでいる

第8問

- 0 自分が他の人より劣っているとは思わない
- 1 自分の弱さやあやまちに対し批判的である
- 2 自分の欠点をいつも責めている
- 3 何か悪いことが起こると、いつも自分のせいだと自らを責める

第9問

- 0 自殺を考えるようなことはない
- 1 死にたいと思うことはあるが、実行することはないだろう
- 2 自殺したいと思う
- 3 もし機会があったら自殺するだろう

第10問

- 0 いつもより泣きやすくなったとは思わない
- 1 以前とくらべ泣いてしまうことが多い
- 2 いつも泣いてばかりいる
- 3 以前は泣くことができたが、今はそうしなくてもできない

第11問

- 0 これまで以上にイライラするようなことはない
- 1 以前とくらべイライラすることが少し増えた
- 2 かなりの時間、イライラした気分である
- 3 たえずイライラしている

第12問

- 0 他の人に対する関心を失ってはいない
- 1 以前とくらべ他の人に関心を持たなくなった
- 2 他の人に対してほとんど関心がなくなった
- 3 他の人に対してまったく関心がわからない

第13問

- 0 これまでと同じようにものごとを判断できる
- 1 以前とくらべ判断を先送りするようになった
- 2 なにかにつけて決めることがとても難しい
- 3 まったく何も決めることができない

第14問

- 0 特に自分の魅力がおとろえたとは思わない
- 1 老けて見えるのでないか、魅力がないのではないかと心配である
- 2 もう自分の容姿は変わってしまい、魅力がなくなったように感じる
- 3 自分は醜いにちがいないと思う

第15問

- 0 だいたいこれまでと同じように働ける
- 1 何かやり始めるのにかなり努力がいる
- 2 何をやるのにも相当な努力がいる
- 3 何できなくなってしまった

第16問

- 0 いつもどおりよく眠れる
- 1 以前とくらべよく眠れない
- 2 いつもより1～2時間早く目が覚め、再び寝つくのが難しい
- 3 いつもより数時間も早く目が覚め、再び寝つくことができない

第17問

- 0 いつもより疲れた感じはない
- 1 これまでより疲れやすくなった
- 2 何をやってもすぐ疲れる
- 3 疲れてしまって何もできない

第18問

- 0 いつもどおり食欲はある
- 1 以前とくらべ食欲がない
- 2 食欲がかなり落ちている
- 3 まったく食欲がない

第19問

- 0 最近、とくにやせたということはない
- 1 最近2kg以上やせた
- 2 最近4kg以上やせた
- 3 最近6kg以上やせた

第20問

- 0 体の調子が特に気になることはない
- 1 痛み、胃の不快感、便秘などの体の調子が気になる
- 2 体の調子が気になって、他のことを考えるのが難しい
- 3 体の調子ばかり心配し、他のことはまったく考えられない

第21問

- 0 性に対する関心はこれまでと変わらない
- 1 以前とくらべ性欲が低下した
- 2 性欲がほとんどない
- 3 性欲がまったくない

合計得点 _____ 点

- 1～10点 → 正常範囲の気分の揺れ
- 11～16点 → 軽度の気分の動揺
- 17～20点 → うつとの境界域
- 21～30点 → 中度のうつ状態
- 31～40点 → 重度のうつ状態
- 41点以上 → 極度のうつ状態