

抑うつ症状尺度

この検査は「うつ」の程度を測定するものです。以下の項目をお読みいただき、自分に当てはまる番号に○をつけてください。

【睡眠に関する項目】

● 寝つき

0. 問題ない（寝つくのに30分以上かかるようなことはない）。
1. 寝つくのに30分以上かかることもあるが、1週間の半分以下である。
2. 寝つくのに30分以上かかることが、週の半分以上ある。
3. 寝つくのに60分以上かかることが、週の半分以上ある。

● 夜間の睡眠

0. 問題ない（夜間に目が覚めるようなことはない）。
1. 眠りが浅く、何回か短時間、目が覚めることがある。
2. 毎晩少なくとも1回は目が覚めるが、短時間で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、週の半分以上ある。

● 早く目が覚めすぎる

0. 問題ない（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. しばしば、起きなくてはならない時間より1時間以上早く目が覚めてしまうが、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。

● 眠りすぎる

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、昼寝を含めて眠っている時間は、10時間ほどである。
2. 24時間のうち、昼寝を含めて眠っている時間は、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

睡眠に関する項目での最高得点

● 悲しい気持ち

- 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。

【食欲・体重に関する項目】

● 食欲低下

- 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日ほとんどものを食べず、無理をしてでも食べようと自分で言い聞かせたり、誰かに食べるよう説得されたときだけ食べることができる。

● 食欲増進

- 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ように感じる。
- 2. 普段とくらべて、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、何かを食べたいという衝動にかられている。

● 体重減少（最近2週間で）

- 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。

● 体重増加（最近2週間で）

- 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。

食欲・体重に関する項目での最高得点

● 集中力・決断

- 0. 集中力や決断力は普段とかわりない。
- 1. ときどき注意が散漫になったり、決断しづらくなっているように感じる。
- 2. ほとんどの時間、注意を集中したり、決断を下すのに苦勞する。
- 3. ものを読むこともできなかつたり、ちょっとしたことですら決められない。

● 自分についての見方

- 0. 自分は、他の人と同じくらい価値がある人間だと思う。
- 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. ほとんどいつも、自分のあれこれの欠陥について考えている。

● 死や自殺についての考え

- 0. 死や自殺について考えることはない。
- 1. 人生がむなしいように思え、生きている価値があるかどうか疑問に思う。
- 2. 自殺や死について、1週間に数回、数分間にわたっ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って考える。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った。

● 一般的な興味

- 0. 周りの人やあれこれの活動に対して、これまでと同じように関心を持っている。
- 1. 周りの人やあれこれの活動に対して、これまでより関心が薄れている感じがする。
- 2. 前は好きだった活動のうち、一つか二つのことにしか興味を持ってなくなっている。
- 3. 前は好きだった活動に、ほとんどまったく興味がなくなっている。

● 意欲と活動のレベル

- 0. これまでと同じように活動できる。
- 1. これまでよりも疲れやすい。
- 2. 日常の活動（例えば、普通に出勤したり、家事をこなしたりすること）にとりかかったり、それをやりとげるのに、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。

【精神運動状態に関する項目】

● 動きが遅くなった気がする

- 0. これまでと同じくらいの速さで考えたり、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、話し方が単調になっているように感じる。
- 2. 質問に答えるのに数秒かかってしまい、考えが遅くなっているのがわかる。
- 3. 質問されると、どうにか頑張っ、何とか答えられるような状態である。

● 落ち着かない

- 0. 取りたてて着かないということはない。
- 1. しばしばそわそわして、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つて、かなり落ち着かない。
- 3. ときどき、座っていられなくて、歩き回ったりする。

精神運動状態に関する項目での最高得点

(以上です)

実施日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 合計得点： _____

得点	「うつ」の程度
0～5点	特にうつ傾向はみられません。
6～10点	軽いうつ傾向がみられます。
11～15点	中程度のうつ状態です。
16～20点	重度のうつ状態です。
21～27点	きわめて重度のうつ状態です。