

うつ状態を調べるSRQ-D（東邦大式抑うつ尺度）

次の質問の各項目について、当てはまるところに 印をつけてください。

質問	いいえ	はい		
		時々	しばしば	常に
1 体がだるく疲れやすいですか。				
2 騒音が気になりますか。				
3 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか。				
4 音楽を聴いて楽しいですか。				
5 朝のうかが特に無気力ですか。				
6 議論に熱中できますか。				
7 首筋や肩がこってしかたがないですか。				
8 頭痛もちですか。				
9 眠れない、朝早く目覚めることがありますか。				
10 事故やけがをしやすいですか。				
11 食事が進まず味がありませんか。				
12 テレビの視聴は楽しいですか。				
13 息が詰まって胸苦しくなることがありますか。				
14 喉の奥にものがつかえている漢字がしますか。				
15 自分の人生がつまらなく感じますか。				
16 仕事の能率が上がらず何をするにも億劫ですか。				
17 以前にも現在と似た症状がありましたか。				
18 本来は仕事熱心で几帳面ですか。				
合計				

0 1 2 3

採点方法

「いいえ」は0点、「ときどき」は1点、「しばしば」は2点、「常に」は3点として採点する。
 ただし、質問の2, 4, 6, 8, 10, 12は、どんな答えでも0点とする。
 従って、最低で0点、最高で36点となる。

判定

合計得点

- 10点以下……抑うつ傾向なし
- 11～15点……境界領域
- 16点以上……抑うつ傾向あり

氏名 _____