

心の健康チェック（本人が回答）

K6 日本語版

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか

		0 点	1 点	2 点	3 点	4 点
1	神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
2	絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
4	気分が沈みこんで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも

引用：大野裕他「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」
（平成 14 年度厚生労働科学特別研究事業）

合計得点 点

合計得点が9点以上であれば、うつ病や不安障害の可能性が高いと言えます。

改訂出来事インパクト尺度日本語版（IES-R）

お名前 _____

（男・女 _____ 歳）記入日 H. _____ 年 _____ 月 _____ 日

下記の項目はいずれも、強いストレスを伴うような出来事にまきこまれた方々に、後になって生じることのあるものです。 _____ 《←原因となる出来事を検査者が記入》に関して、本日を含む最近の1週間では、それぞれの項目の内容について、どの程度強く悩まされましたか。あてはまる欄に○をつけて下さい。（なお答えに迷われた場合は、不明とせず、もっとも近いと思うものを選んでください。）

（最近の1週間の状態についてお答えください。）		0 （全くなし）	1 （少し）	2 （中くらい）	3 （かなり）	4 （非常に）
1	どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、そのときの気持ちが変わってくる。					
2	睡眠の途中で目が覚めてしまう。					
3	別のことをしていても、そのことが頭から離れない。					
4	イライラして、怒りっぽくなる。					
5	そのことについて考えたり思い出す時は、なんとか気を落ち着かせようとしている。					
6	考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある。					
7	そのことは、実際に起きなかったとか、現実のことでなかったような気がする。					
8	そのことを思い出させるものには近よらない。					
9	そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる。					
10	神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでどきどきしてしまう。					