

うつ病セルフチェック

記入日： _____ 年 ____ 月 ____ 日
 記入者： _____

あなたのうつ病の傾向について、自己診断してみましよう。軽症うつ病発見の手がかりの一つとして行う簡易テストです。うつ病の診断には専門医の診断が必要です。このテストはあくまでも目安としてお使いください。

		いいえ	ときどき	しばしば	つねに
1	身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	最近気が沈んだり重くなることがありますか				
4	音楽を聴いていて楽しいですか				
5	朝のうち特に無気力ですか				
6	議論に熱中できますか				
7	首筋や肩がこって仕方がないですか				
8	頭痛持ちですか				
9	眠れないで朝早く目がさめることがありますか				
10	事故や怪我をしやすいですか				
11	食事がすすまず、味がしないですか				
12	テレビを見ていて楽しいですか				
13	息がつまって胸苦しくなることがありますか				
14	のどの奥に物がつかえている感じがしますか				
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、何をやるにも億劫ですか				
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				

	チェックの数		点数の合計
いいえ		× 0 点	
ときどき		× 1 点	
しばしば		× 2 点	
つねに		× 3 点	

注) ただし、設問 2. 4. 6. 8. 10. 12. はカウントしない

判定 合計得点により

10点以下	11～15点	16点以上
ほとんど問題なし	ボーダーライン	軽症うつ病の疑いあり