

## ■ SDS (Self-rating Depression Scale)

お名前： \_\_\_\_\_ 回答日時：20 年 月 日 時 分

次の質問を読んで現在あなたの状態に  
もっともよくあてはまると思われる欄に○印をつけて下さい。  
すべての質問に答えて下さい。

		ないかたまたまに	と ま ま	かなり の あ い だ	ほとん ど い つ も
1	気が沈んで憂うつだ	1	2	3	4
2	朝がたはいちばん気分がよい	1	2	3	4
3	泣いたり、泣きたくなる	1	2	3	4
4	夜よく眠れない	1	2	3	4
5	食欲は ぶつうだ	1	2	3	4
6	まだ性欲がある（独身者の場合）異性に対する関心がある	1	2	3	4
7	やせてきたことに気がつく	1	2	3	4
8	便秘している	1	2	3	4
9	ふだんよりも動悸がする	1	2	3	4
10	何となく疲れる	1	2	3	4
11	気持はいつもさっぱりしている	1	2	3	4
12	いつもとかわりなく仕事をやれる	1	2	3	4
13	落ちつかず、じっとしてられない	1	2	3	4
14	将来に希望がある	1	2	3	4
15	いつもよりいらいらする	1	2	3	4
16	たやすく決断できる	1	2	3	4
17	役に立つ、働ける人間だと思う	1	2	3	4
18	生活は かなり充実している	1	2	3	4
19	自分が死んだほうがほかの者は楽に暮らせると思う	1	2	3	4
20	日頃していることに満足している	1	2	3	4

## ■患者さんの健康に関する質問票 -9 (PHQ-9)

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされますか。  
(該当するものに✓をつけてください)

		全く ない	数 日	半 分 以 上	ほと んど 毎 日
1	物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない	0	1	2	3
2	気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気分になる	0	1	2	3
3	寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる	0	1	2	3
4	疲れた感じがする、または気力がない	0	1	2	3
5	あまり食欲がない、または食べ過ぎる	0	1	2	3
6	自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、 または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる	0	1	2	3
7	新聞を読む、またはテレビを見ることなどに 集中することが難しい	0	1	2	3
8	他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、 あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ちつかず、 普段よりも動き回ることがある	0	1	2	3
9	死んだほうがましだ、あるいは自分を何らかの方法で 傷つけようと思ったことがある	0	1	2	3

一つでも問題に当てはまる場合、仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていく  
ことがどのくらい困難になっていますか？

全く困難でない                      やや困難                      大変困難                      極端に困難  
□    □    □    □