

うつ病の自己記入式チェックシート

質問を読んで、現在あなたの状態に最もよくあてはまると思われる数字に○印をつけて下さい。
すべての質問に答えてください。

質問項目	いいえ (1点)	ときどき (2点)	かなり (3点)	いつも (4点)
1.気が沈んで憂うつだ	1	2	3	4
2.朝方は、一番気分が悪い	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.食欲がない	1	2	3	4
6.性欲がない(既婚) 異性への関心がない(独身)	1	2	3	4
7.やせてきたことに気がつく	1	2	3	4
8.便秘をしている	1	2	3	4
9.普段よりも動悸がする	1	2	3	4
10.何となく疲れる	1	2	3	4
11.気持ちがいつもさっぱりとしていない	1	2	3	4
12.いつもと変わりなく仕事がやれない	1	2	3	4
13.落ち着かずじっとしてられない	1	2	3	4
14.将来に希望がない	1	2	3	4
15.いつもよりいらいらする	1	2	3	4
16.たやすく決断できない	1	2	3	4
17.役に立つ働ける人間だと思わない	1	2	3	4
18.生活が充実していない	1	2	3	4
19.自分が死んだ方が他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ない	1	2	3	4

合計 点