

日本語版自己記入式・簡易抑うつ症状尺度

(Quick Inventory of Depressive Symptomatology : QIDS -J)

ID : _____ 記録日 : _____

お名前 : _____

【設問 1】(寝つき)

0. 問題ない(または、寝付くのに30分以上かかったことは一度もない)。
1. 寝付くのに30分以上かかったこともあるが、一週間の半分以下である。
2. 寝付くのに30分以上かかったことが、週の半分以上ある。
3. 寝付くのに60分以上かかったことが、(1週間の)半分以上ある。



【設問 2】(夜間の睡眠)

0. 問題ない(夜間に目が覚めたことはない)。
1. 落ち着かない、浅い眠りで、何回か短く目が覚めたことがある。
2. 毎晩少なくとも1回は目が覚めるが、難なくまた眠ることができる。
3. 毎晩1回以上目が覚め、そのまま20分以上眠れないことが、(1週間の)半分以上ある。



【設問 3】(早く目が覚めすぎる)

0. 問題ない(または、ほとんどの場合、目が覚めるのは、起きなくてはいけない時間の、せいぜい30分前である)。
1. 週の半分以上、起きなくてはならない時間より30分以上早く目が覚める。
2. ほとんどいつも、起きなくてはならない時間より1時間早く目が覚めてしまうが、最終的にはまた眠ることができる。
3. 起きなくてはならない時間よりも1時間以上早く起きてしまい、もう一度眠ることができない。



【設問 4】(眠りすぎる)

0. 問題ない(夜間、眠りすぎることはなく、日中に昼寝をすることもない)。
1. 24時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含めて10時間ほどである。
2. 24時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含めて12時間ほどである。
3. 24時間のうち、昼寝を含めて12時間以上眠っている。



【設問 5】(悲しい気持ち)

0. 悲しいとは思わない。
1. 悲しいと思うことは、半分以下の時間である。
2. 悲しいと思うことが半分以上の時間ある。
3. ほとんどすべての時間、悲しいと感じている。



【設問 6】(食欲低下)

0. 普段の食欲と変わらない、または、食欲が増えた。
1. 普段よりいくぶん食べる回数が少ないか、量が少ない。
2. 普段よりかなり食べる量が少なく、食べるよう努めないといけない。
3. まる1日(24時間)ほとんどものを食べず、食べるのは極めて強く食べようと努めたり、誰かに食べるよう説得されたときだけである。



【設問 7】(食欲増進)

0. 普段の食欲と変わらない、または、食欲が減った。
1. 普段より頻回に食べないといけないように感じる。
2. 普段とくらべて、常に食べる回数が多かったり、量が多かったりする。
3. 食事の時も、食事と食事の間も、食べ過ぎる衝動にかられている。



【設問 8】(体重減少～最近2週間で)

0. 体重は変わっていない、または、体重は増えた。
1. 少し体重が減った気がする。
2. 1キロ以上やせた。
3. 2キロ以上やせた。



【設問 9】(体重増加～最近2週間で)

0. 体重は変わっていない、または、体重は減った。
1. 少し体重が増えた気がする。
2. 1キロ以上太った。
3. 2キロ以上太った。



裏面につづく ⇒

【設問 10】(集中力/決断)

- 0. 集中力や決断力は普段と変わらない。
- 1. ときどき決断しづらくなっているように感じたり、注意が散漫になるように感じる。
- 2. ほとんどの時間、注意を集中したり、決断を下すのに苦労する。
- 3. ものを読むこともじゅうぶんにできなかったり、小さなことですら決断できないほど集中力が落ちている。



【設問 11】(自分についての見方)

- 0. 自分のことを、他の人と同じくらい価値があって、援助に値する人間だと思う。
- 1. 普段よりも自分を責めがちである。
- 2. 自分が他の人に迷惑をかけているとかなり信じている。
- 3. 自分の大小の欠陥について、ほとんど常に考えている。



【設問 12】(死や自殺についての考え)

- 0. 死や自殺について考えることはない。
- 1. 人生が空っぽに感じ、生きている価値があるかどうか疑問に思う。
- 2. 自殺や死について、1週間に数回、数分間にわたって考えることがある。
- 3. 自殺や死について1日に何回か細部にわたって考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたりしたことがあった。



【設問 13】(一般的な興味)

- 0. 他人のことやいろいろな活動についての興味は普段と変わらない。
- 1. 人々や活動について、普段より興味が薄れていると感じる。
- 2. 以前好んでいた活動のうち、一つか二つのことにしか興味がなくなっていると感じる。
- 3. 以前好んでいた活動に、ほとんどまったく興味がなくなっている。



【設問 14】(エネルギーのレベル)

- 0. 普段のエネルギーのレベルと変わらない。
- 1. 普段よりも疲れやすい。
- 2. 普段の日常の活動(例えば、買い物、宿題、料理、出勤など)をやり始めたり、やりとげること、大きな努力が必要である。
- 3. ただエネルギーがないという理由だけで、日常の活動のほとんどが実行できない。



【設問 15】(動きが遅くなった気がする)

- 0. 普段どおりの速さで考えたり、話したり、動いたりしている。
- 1. 頭の働きが遅くなっていたり、声が単調で平坦に感じる。
- 2. ほとんどの質問に答えるのに何秒かかかり、考えが遅くなっているのがわかる。
- 3. 最大の努力をしないと、質問に答えられないことがしばしばである。



【設問 16】(落ち着かない)

- 0. 落ち着かない気持ちはない。
- 1. しばしばそわそわしていて、手をもんだり、座り直したりせずにはいられない。
- 2. 動き回りたい衝動があつて、かなり落ち着かない。
- 3. ときどき、座ってられなくて歩き回らざるにはいられないことがある。



※ それぞれで最も点数が高いもの (A)

(表面) 設問 1-4

(表面) 設問 6-9

設問 15-16

※ それぞれの点数 (B)

(表面) 設問 5

設問 11

設問 13

設問 10

設問 12

設問 14

合計 (A+B)

