

自己評価表 (SIGH-SAD-SA 2008)

日付 ___ / ___ / ___

以下の質問について、**過去1週間のあいだ**、あなたの調子がどうであったかもっともよく表す選択肢を各項目から**ひとつ**選びその番号に丸をして、左の欄（グループAまたはグループB）にその番号を記入してください。もしも、あなたの調子がここ2、3日で変化したのなら、今日のあなたの調子をもっともよく表す選択肢に丸をしてください。正しい選択肢を選べるように、すべての選択肢を読んでから各項目の番号を選んでください。

グループA スコア	グループB スコア	
スコア： <input type="checkbox"/>		過去1週間のあいだ... 問1 0ー 私は、まったく気分が沈んだり、落ち込んだりしていなかった。 1ー 私は、いくぶん、気分が沈んでいた、もしくは落ち込んでいた。 2ー 私は、かなり気分が沈んでいた、もしくは落ち込んでいた。 3ー 私は、とても落ち込んでおり、また、落ち込んでいるように見えていた。 (または、誰かにそう言われた) 4ー 私はどんなに自分の調子が悪いか、もしくは、どんなに落ち込んでいるかということ以外、何も考えられなかった。
スコア： <input type="checkbox"/>		問2 0ー 私は忙しくしており、これまでやっていた物事にもかわらず関心をもっていた。 1ー 私は以前ほど物事に関心をもてなかった。 2ー 私は明らかに以前ほど物事に関心をもてず、それらを行うには無理をしなければならなかった。 3ー 私はつらいと感じるため、あまり多くのことを行わなかった。 4ー 私はほとんど全てのことをするのをやめた。— ほぼ一日、座っているか寝ているだけである。
	スコア： <input type="checkbox"/>	注：ある項目が、あなたが“普段”どうであるか質問しているときは、あなたが順調なとき、もしくは、それに近い調子の時のことを尋ねています。 問3 0ー 私は普段と同じように他の人と社交することに関心があった。 1ー 私は現在も他の人と交流しているが、以前よりも関心がない。 2ー 私は社交の場で他の人と以前ほど交流していなかった。 3ー 私は家庭や職場で他の人と以前ほど交流していなかった。 4ー 私は家庭や職場でかなりひきこもっていた。
スコア： <input type="checkbox"/>		問4 (この質問はあなたの性への関心についてであり、実際の性生活についてはありません。) 0ー 私の性への関心はうつになる前とほぼ同じか、普段より増していた。 1ー 私はうつになる前ほど性に関心がなかった。 2ー 私はうつになる前よりもずっと性に関心がなくなっていた。

SIGH-SAD-SA は J. B. W. Williams, M. J. Link, M. Terman 博士によって開発された自己評価版うつチェックリスト (SIGH-SAD-SR) に基づいている。SIGH-SAD-SR はニューヨーク州立精神医学研究所 J. B. W. Williams, M. J. Link, N. E. Rosenthal, M. Terman による 1998 年 the Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale - Seasonal Affective Disorder Version (SIGH-SAD) を基にしている。この自己評価表は、the Research Foundation for Mental Hygiene, Inc. BRSG 助成金 903-E759S と the National Institute of Mental Health 助成金 MH42931 により援助されている。© 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. 著作権所有。この質問表は個人的な使用に限り複製が許可されている。営利団体による使用もしくは配布は禁じられている。pdf ファイルは www.cet.org から無料にてダウンロード可能。2008 年 1 月版。

訳者：国立精神・神経センター 精神保健研究所 精神生理学部 三島和夫 肥田昌子 阿部又一郎 樋口重和

スコア: <input type="checkbox"/>		<p>“普段”とは、あなたが順調な時を意味していることを忘れないでください。</p> <p>問5</p> <p>0ー 私の食欲は普段と同じか、普段よりもあった。</p> <p>1ー 私は普段よりも食欲がないが、食事をすすめる人がいなくても食べた。</p> <p>2ー 私はほとんど食欲がなかったので、誰か食事をすすめる人がいなければ規則正しく食べていなかった。</p>
スコア: <input type="checkbox"/>		<p>問6</p> <p>(あなたがもし<u>ダイエットで減量したのなら、もしくは、以前うつだったときに増えた体重が減ったのなら、“0”に丸をつけてください</u>)</p> <p>0ー 私はうつになったから体重が減ったとは思わない、あるいは、もし体重が減少しているなら、体重を元に戻し始めている。</p> <p>1ー 私は食べたいと思わないため、おそらくいくらか体重が減った(減った分はまったく取り戻していない)。</p> <p>2ー 私は食べたいと思わないため、確実に体重が減った(減った分はまったく取り戻していない)。</p>
	スコア: <input type="checkbox"/>	<p>問7</p> <p>0ー 私は過去一週間に、普段の体重より増えていなかった。</p> <p>1ー 私は過去一週間に、おそらく体重が増え(1 Kg かそれ以上)、現在の体重は普段の体重よりも重い。</p> <p>2ー 私は過去一週間に、確実に体重が増え(1 Kg かそれ以上)、現在の体重は普段の体重よりも重い。</p>
	スコア: <input type="checkbox"/>	<p>問8</p> <p>(この質問は、あなたの食欲についてであり、実際に食べているものについてはありません。)</p> <p>0ー 私の食欲は普段と同じか普段よりも少なかった。</p> <p>1ー 私は普段よりもほんの少し食欲が増していた。</p> <p>2ー 私は普段よりもいくらか食欲が増していた。</p> <p>3ー 私は普段よりもかなり食欲が増していた。</p>
	スコア: <input type="checkbox"/>	<p>問9</p> <p>(この質問は、あなたが実際に食べているものについてである。)</p> <p>0ー 私は普段より多く食べていなかった。</p> <p>1ー 私は普段よりほんの少し多めに食べていた。</p> <p>2ー 私は普段よりもいくらか多めに食べていた。</p> <p>3ー 私は普段よりもかなり多めに食べていた。</p>
	スコア: <input type="checkbox"/>	<p>問10</p> <p>0ー 私は普段よりも甘いお菓子や炭水化物を欲してはいなかった。</p> <p>1ー 私は普段よりもいくらか甘いお菓子や炭水化物を欲していた。</p> <p>2ー 私は普段よりもかなり甘いお菓子や炭水化物を欲していた。</p> <p>3ー 私は甘いお菓子や炭水化物への抑えられない欲求があった。</p>
スコア: <input type="checkbox"/>		<p>問11</p> <p>0ー 私は夜、寝つくのに全く問題がなかった。</p> <p>1ー 私は、幾夜か、寝つくのに30分以上かかった。</p> <p>2ー 私は毎晩、寝つくのに問題があった。</p>

スコア: <input type="checkbox"/>		<p>問 12</p> <p>0ー 私は夜中に途中で目が覚めてしまう問題はなかった。もしトイレに行くために起きても、またすぐに寝ついた。</p> <p>1ー 夜間、私の睡眠は落ち着かず、妨げられていた。</p> <p>2ー 私は夜中に目が覚めてしまい、再び寝つけなかった。もしくは、（トイレに行くためだけではなく）夜中にベッドから出ていた。</p>
スコア: <input type="checkbox"/>		<p>問 13</p> <p>0ー 私は朝寝過ごしか、または、適切な時間に目覚めていた。</p> <p>1ー 私は朝とても早く目が覚めたが、また寝つくことができた。</p> <p>2ー 私は朝とても早く目が覚め、その後寝つくことができなかった。特にベッドから出てしまうともう寝つくことはできなかった。</p>
	スコア: <input type="checkbox"/>	<p>“普段”とは、あなたが順調な時を意味していることを忘れないでください。</p> <p>問 14</p> <p>私が“普段”と感じる時、通常、昼寝を含めて毎日約__時間睡眠をとる。</p> <p>0ー 私は普段と同じか、短めに眠っていた</p> <p>1ー 私は普段よりも少なくとも1時間は長く眠っていた。</p> <p>2ー 私は普段よりも少なくとも2時間は長く眠っていた。</p> <p>3ー 私は普段よりも少なくとも3時間は長く眠っていた。</p> <p>4ー 私は普段よりも少なくとも4時間は長く眠っていた。</p>
		<p>問 15</p> <p>0ー 私は手足、背中、頭に重たい感じはなかった。</p> <p>1ー 私はたまに手足、背中、頭に重たい感じがあった。</p> <p>2ー 私は頻繁に手足、背中、頭に重たい感じがあった。</p>
		<p>問 16</p> <p>0ー 私は腰背部痛、頭痛、筋肉痛に悩まされてはいなかった。</p> <p>1ー 私はたまに腰背部痛、頭痛、筋肉痛に悩まされていた。</p> <p>2ー 私はしばしば腰背部痛、頭痛、筋肉痛に悩まされていた。</p>
問 15-17 の合計スコア: <input type="checkbox"/>	問 17 のスコア: <input type="checkbox"/>	<p>“普段”とは、あなたが順調な時を意味していることを忘れないでください。</p> <p>問 17</p> <p>0ー 私は普段よりも疲れを感じていなかった。</p> <p>1ー 私は普段よりもやや疲れを感じていた。</p> <p>2ー 私は一日に少なくとも数時間は普段よりも疲れていた。</p> <p>3ー 私はほとんどの日の大部分の時間、疲れを感じていた。</p> <p>4ー 私は常に押しつぶされそうなひどい疲れを感じていた。</p>
<p>下の指示を参照</p>		
<p>あなたの“合計スコア”を調べるために、まずはじめに、問 15、16、17 のうちのどの質問が最高スコアであるか確認してください。もしもあなたの最高スコアが“2”であるなら、合計スコアは“1”としてください。もし問 17 の最高スコアが“3”か“4”であるなら、あなたの合計スコアを“2”としてください。それ以外は、あなたの最高スコアを訂正せずに“0”、“1”もしくは“2”と入れてください。</p>		

<p>スコア:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>問 18</p> <p>0ー 私は自分をこきおろしたり、失敗者のように感じたり、また、自分が他人を失望させたように感じたり、自分のやったことに罪悪感を感じていたことはなかった。</p> <p>1ー 私は自分が失敗者であるように感じていた、もしくは他人を失望させたように感じていた。</p> <p>2ー 私はひどく罪悪感を感じていた、もしくは私のした悪事や過ちについてたくさん考えていた。</p> <p>3ー 私は自分がうつであることを、自分のした悪事への罰であると信じている。</p> <p>4ー 私は悪事のことで自分を責めたてる声がきこえたり、もしくは、他の人は実際そこには何もないと言う恐ろしいものが見えたりしていた。</p>												
<p>スコア:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>問 19</p> <p>0ー 私は、死ぬこと、自殺、自分を傷つけるという考えや、人生が生きるに値しないという考えをいだいたことはなかった。</p> <p>1ー 私は、人生は生きるに値しない、もしくは、死んだ方がましだという考えをいだいた。</p> <p>2ー 私は、死ぬことについて考えた、もしくは、死ねたらいいと願った。</p> <p>3ー 私は自殺について考えた、もしくは、自分を傷つける行為をしたことがある。</p> <p>4ー 私は自殺を試みた。</p>												
<p>スコア:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>問 20</p> <p>0ー 私は緊張やいらいらを特に感じたり、ひどく悩んだりしなかった。</p> <p>1ー 私はいらいらや緊張をいくらか感じていた。</p> <p>2ー 私はほんのささいなこと、普段は悩まないようなことについて悩んでいた、もしくは、私は過度に緊張またはいらいらしていた。</p> <p>3ー 私が緊張し不安げで怯えていることに他人は気づいている。</p> <p>4ー 私はいつも緊張し不安げで怯えている</p>												
		<p>過去一週間にあなたを悩ませた次の身体症状をすべてチェックしてください。</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/> 口渇</td> <td><input type="checkbox"/> 胃けいれん</td> <td><input type="checkbox"/> 過換気</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> おなら</td> <td><input type="checkbox"/> げっぷ</td> <td><input type="checkbox"/> ため息</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 消化不良</td> <td><input type="checkbox"/> 動悸</td> <td><input type="checkbox"/> 頻尿</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 下痢</td> <td><input type="checkbox"/> 頭痛</td> <td><input type="checkbox"/> 発汗</td> </tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/> 口渇	<input type="checkbox"/> 胃けいれん	<input type="checkbox"/> 過換気	<input type="checkbox"/> おなら	<input type="checkbox"/> げっぷ	<input type="checkbox"/> ため息	<input type="checkbox"/> 消化不良	<input type="checkbox"/> 動悸	<input type="checkbox"/> 頻尿	<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 発汗
<input type="checkbox"/> 口渇	<input type="checkbox"/> 胃けいれん	<input type="checkbox"/> 過換気												
<input type="checkbox"/> おなら	<input type="checkbox"/> げっぷ	<input type="checkbox"/> ため息												
<input type="checkbox"/> 消化不良	<input type="checkbox"/> 動悸	<input type="checkbox"/> 頻尿												
<input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 発汗												
<p>スコア:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>問 21</p> <p>上記の身体症状に関して:</p> <p>0ー 私は上記症状にひとつもチェックしなかった。</p> <p>1ー 症状全部あわせると、少しだけ悩まされていた。</p> <p>2ー 症状全部あわせると、いくらか悩まされていた。</p> <p>3ー 症状全部あわせると、大変悩まされていた。</p> <p>4ー 症状全部あわせると、私が機能的に生活することを困難にしていた。</p>												
<p>スコア:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>問 22</p> <p>0ー 私は、自分の身体の健康についてあまり考えていなかった。</p> <p>1ー 私は、身体を病むこと、病んでいくことについて悩んでいた。</p> <p>2ー 私は、身体の健康を心配することに時間のほとんどを費やしていた。</p> <p>3ー 私は、しょっちゅう、体調をどう感じるかについて不満をこぼしていた、もしくは、助けを大いに求めている。</p> <p>4ー 私は、たとえ医者がそうでないと言っても、身体的な病気があると確信している。</p> <p>今週あなたは特定の医学的問題（病気や怪我）がありましたか？もしあれば、記載してください:</p> <p>_____</p> <p>先週、あなたはなにか薬をのみましたか？もしあれば、記載してください:</p> <p>_____</p>												

<p>スコア:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>“普段”とは、あなたが順調な時を意味していることを忘れないでください。</p> <p>問 23</p> <p>0ー 私の会話と思考の速度は普段どおりであった。</p> <p>1ー 私の会話と身体の動きはわずかに遅くなっていた、または、私の思考はわずかに遅くなり、集中することが困難になっていた。</p> <p>2ー 私の身体の動き、会話、思考は普段と比べていくらか遅くなっていた、そして他の人はそのことに気づいていた。</p> <p>3ー 私の身体の動きは著しく遅くなっていた、または、私の会話や思考がとても遅いため、私と会話するのが困難になっていた。</p> <p>4ー 私の身体の動きはひどく遅くなっていた、または私の会話や思考がとても遅いため、私は考えたり話したりするのがすっかり困難になっていた。</p>	
<p>スコア:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p>問 24</p> <p>0ー 私は、落ち着かなかった、もしくは、そわそわしたりすることはなかった。</p> <p>1ー 私はいくらか落ち着かなかった、もしくは、時々、自分の手や髪や他の物をもて遊んだりしていた。</p> <p>2ー 私はとても落ち着かなかった、もしくは、しょっちゅう自分の手や髪や他の物をもて遊んだりしていた。</p> <p>3ー 私はじっと座っているのが困難であった、そして、多くの時間、動き続ける必要があった。</p> <p>4ー 私はじっと座っていることができない、もしくは、ほとんどいつも手を握りしめたり、爪を噛んだり、髪を引っ張ったり、唇を噛んだりしていた。</p>	
		<p>次の質問で、“不調（スランプ）”とは、気分や活力の<u>一時的な低下</u>を意味し、少なくともまた部分的にはその日のうちに回復するものを意味しています。</p> <p>0ー 私は午後や夕方になると定期的に気分や活力が不調になることはなかった。</p> <p>1ー 私は午後や夕方になると定期的に気分や活力が不調になった。</p> <p>もし上記質問に“1”と答えたのなら、次の質問にも答えてください：</p> <p>0ー いったん不調になると、通常、その不調は寝るまで持続する。</p> <p>1ー 通常、寝る前の少なくとも1時間にはこうした不調がなくなる</p>	
	<p>スコア:</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>問 25</p> <p>あなたが経験している不調をもっともよく表している説明に丸をつけてください：</p> <p>0ー 私はそのような不調はない、もしくは、不調は寝るときまで続く。</p> <p>1ー 通常、一時的な不調の程度はほんの軽度であった。</p> <p>2ー 通常、一時的な不調の程度は中度であった。</p> <p>3ー 通常、一時的な不調の程度は重度であった。</p>	
<p>グループ A の 合計スコア:</p> <p><input type="text"/></p>	<p>グループ B の 合計スコア:</p> <p><input type="text"/></p>	<p>総合スコア (グループ A+B):</p> <p><input type="text"/></p>	<p>左の各空欄にグループ A の合計スコア (カラム 1)、グループ B の合計スコア (カラム 2)、ならびに総合スコア (グループ A+B) を記入してください。</p>

質問表結果の解釈と対策

SIGH-SAD-SA

下記の項目において、質問表におけるあなたのスコアを左側の各欄に記入してください。記入してから、あなたの回答が解釈や推奨に合っているかどうか考えてください。もしあなたのスコアが特定された範囲にあてはまらない場合は、その項目を飛ばして次に進んでください。例えば、あなたの総合計点数が4より大きい場合、最初の三つの左欄は空白にして進み、あなたの点数にあてはまる欄を探してください。

総合スコア = 0-4 ↓	質問 1 スコア ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q1 = 0: うつ病はおそらく現在は心配しなくてよいでしょう。 ▪ Q1 = 2 - 3: あなたは気分が沈んでいると訴えましたが、うつ病で通常よくある症状の多くは認められていません。来週、質問表を再度試してください。おそらくこのような症状は一時的なものです。 ▪ Q1 = 4: 临床上重度のうつ病を示唆する症状は多くないにもかかわらず、あなたは非常に気分が落ち込んでいると訴えました。親しい人にこのことを相談すべきです。このような気分が続くようであれば、医師のアドバイスを求めるべきです。
総合スコア = 0 - 4 ↓	質問 2 スコア = 2 - 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q2 = 2 または 3: 临床上うつ病を示唆する症状の多くは認められていませんが、あなたはさまざまな活動への興味、もしくは関わりを失っていると訴えました。来週、質問表を再度試してください。おそらくこのような症状は一時的なものだと思います。 ▪ Q2 = 4: 临床上うつ病を示唆する症状は多くありませんが、あなたは日常的活動への興味を失っている、もしくは関わっていないと訴えました。おそらくこのような症状は一時的なものだと思いますが、親しい人にこのことを相談すべきです。このような気分が続くようであれば、医師のアドバイスを求めるべきです。
総合スコア = 0 - 4 ↓	質問 19 スコア = 1 - 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 または 2: あなたは死や自殺について考えていると訴えました。あなたがうつを感じていなければ、このようなことは滅多にないことですが、あり得ることです。援助を得るためには、http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.htmlをご覧ください。私たちの質問表はあなたが自分の問題を特定する手助けになるように作られていますが、問題を解決するためには、あなたが次の行動をとらなくてはいけないことを忘れないでください。 ▪ Q19 = 3 または 4: あなたは自殺をする意思があると訴えました。軽度のうつ病ではこのような考えをもつことは滅多にないことですが、あり得ることです。もし、あなたが積極的に自殺について考えているならば、親しい人にこのことを相談し、相談のために最寄りの救急病院へ行くか、もしくは、広域相談窓口（全国いのちの電話など）に連絡をとってください（http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html）。私たちの質問表はあなたが自分の問題を特定する手助けになるように作られていますが、問題を解決するためには、あなたが次の行動をとらなくてははいけないことを忘れないでください。
総合スコア = 5 - 10 ↓	質問 1 スコア ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたのスコアは、あなたが軽度のうつ症状に悩んでいることを示しています。おそらくこのような症状は一時的なものだと思いますが、親しい人にこのことを相談すべきです。このような気分が続くようならば、医師のアドバイスを求めるべきです。 ▪ Q1 = 0: 気分が沈むことはうつ病の主症状ですが、あなたは自分の気分は普通であったと訴えました。あなたの症状は他の問題、例えば、身体疾患や睡眠障害を反映している可能性があります。
総合スコア = 5 - 10 ↓	質問 19 スコア = 1 - 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 または 2: 軽度のうつ症状以外に、あなたは死や自殺について考えると訴えました。軽度のうつ病ではこのような考えをもつことは滅多にないことですが、あり得ることです。援助を得るためには、http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.htmlをご覧ください。私たちの質問表はあなたが自分の問題を特定する手助けになるように作られていますが、問題を解決するためには、あなたが次の行動をとらなくてははいけないことを忘れないでください。 ▪ Q19 = 3 または 4: 軽度のうつ症状以外に、自殺をする意思があると訴えました。通常、軽度のうつ病ではこのような考えをもちませんが、あり得ることです。もし、あなたが積極的に自殺について考えているならば、親しい人にこのことを相談し、相談のために最寄りの救急病院へ行くか、もしくは、広域相談窓口（全国いのちの電話など）に連絡をとってください。また、援助を得るためには、http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.htmlをご覧ください。私たちの質問表はあなたが自分の問題を特定する手助けになるように作られていますが、問題を解決するためには、あなたが次の行動をとらなくてははいけないことを忘れないでください。

<p>総合スコア = 11 - 19 ↓</p>	<p>質問 19 スコア ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたのスコアは、あなたが中程度のうつ症状に悩んでいることを示しています。もしまだ親しい人にこのことを相談していなければ、ぜひ相談すべきです。このような症状が2週間にわたり続くようであれば、临床上の注意が必要かもしれません。 ▪ Q19 = 1 または 2: あなたは死や自殺についても考えると訴えました。医師の指示を仰ぐことがとても重要です。親しい人にこのことを相談し、また、援助を得るためには、http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.htmlをご覧ください。私たちの質問表はあなたが自分の問題を特定する手助けになるように作られていますが、問題を解決するためには、あなたが次の行動をとらなくてはいけないことを忘れないでください。 ▪ Q19 = 3 または 4: あなたは自殺をする意思があるとも訴えました。早急に医師の指示を仰ぐことがとても重要です。もしもあなたが積極的に自殺にしようと思っているならば、親しい人にこのことを相談し、近くの病院へ行くか広域相談窓口（全国ののちの電話など）に連絡をとってください。また、援助を得るためには、http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.htmlをご覧ください。私たちの質問表はあなたが自分の問題を特定する手助けになるように作られていますが、問題を解決するためには、あなたが次の行動をとらなくてはいけないことを忘れないでください。
<p>総合スコア = 20 以上 ↓</p>	<p>質問 19 スコア ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたのスコアは、あなたが臨床で深刻なうつ病に罹患していることを示しています。まだ親しい人にこのことを相談していなければ、ぜひ相談すべきです。また、症状が1週間以上続いているようであれば医師の指示を仰ぐべきです。 ▪ Q19 = 1 または 2: あなたは死や自殺についても考えると訴えました。医師の指示を仰ぐことがとても重要です。親しい人にこのことを相談してみてください、また、援助を得るためには、http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.htmlをご覧ください。私たちの質問表はあなたが自分の問題を特定する手助けになるように作られていますが、問題を解決するためには、あなたが次の行動をとらなくてはいけないことを忘れないでください。 ▪ Q19 = 3 または 4: あなたは自殺する意思があるとも訴えました。早急に医師の指示を仰ぐことがとても重要です。もしもあなたが積極的に自殺にしようと思っているならば、親しい人にこのことを相談し、近くの病院へ行くか広域相談窓口（全国ののちの電話など）に連絡をとってください。また、援助を得るためには、http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.htmlをご覧ください。私たちの質問表はあなたが自分の問題を特定する手助けになるように作られていますが、問題を解決するためには、あなたが次の行動をとらなくてはいけないことを忘れないでください。
<p>総合スコア = 11 - 19 ↓</p>	<p>グループ B スコア 10 以上 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたは、たとえうつ気分がないとしても、深刻となりうる一連の症状（疲労感、過眠、過食を含む）を訴えました。朝の光療法は有効かもしれません。
<p>質問 11 スコア = 2 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたは毎晩眠りにつくのに苦労すると訴えました。このような不眠はうつ病に伴って出現する可能性があります。うつ病でない場合も問題となりかねません。睡眠障害はいろいろな理由から起こり得ます。おそらくこのような症状は一時的なものだと思いますが、長引くようであれば医師に報告すべきです。
<p>質問 12 スコア = 2 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたは、（トイレへ行くためだけではなく）夜中に目が覚めてしまうと訴えました。このような不眠はうつ病に伴って出現する可能性があります。うつ病でない場合も問題となりかねません。睡眠障害はいろいろな理由から起こり得ます。おそらくこのような症状は一時的なものだと思いますが、長引くようであれば医師に報告すべきです。
<p>質問 13 スコア = 2 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたは、朝非常に早く目が覚めてしまい、その後、寝つくことができないと訴えました。このような不眠はうつ病に伴って出現する可能性があります。うつ病でない場合も問題となりかねません。睡眠障害はいろいろな理由から起こり得ます。おそらくこのような症状は一時的なものですが、長引くようであれば医師に報告すべきです。
<p>質問 18 スコア = 4 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたのやったことを責める声に悩まされている、もしくは、現実には存在しない恐ろしいものが見えると訴えました。たとえこれが一時的であれ、めったに起こらないことだとしても、医師の指示を求めるべきです。
<p>質問 20 スコア = 3 または 4 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたは緊張、心配、恐怖を感じると訴えました。このような感情はしばしばうつ病に伴って出現しますが、うつ病でない場合も問題となりかねません。おそらくこのような症状は一時的なものだと思いますが、長引くようであれば医師の指示を求めるべきです。
<p>質問 21 スコア = 4 ↓</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたは機能的に生活することを困難にさせるような一つ以上の身体症状があると訴えました。このような症状がすぐになくならなければ、医師に報告すべきです。

質問 23 スコア = 3 または 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたは、身体の動き、会話、もしくは思考が大幅に遅くなっていると訴えました。これはうつ病にかかっている間にしばしば起こることですが、うつ病でない場合も問題となりかねません。医師に報告すべきです。
質問 24 スコア = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> ▪ あなたはじっと座っていることができない、もしくは、非常に神経質に行動していると訴えました。これはうつ病にかかっている間にしばしば起こることですが、うつ病でない場合も問題となりかねません。医師に報告すべきです。

開発チーム: Michael Terman 博士、Janet B.W. Williams 博士、Thomas M. White 医師、Madeleine Gould 博士
 コロンビア大学精神科およびニューヨーク州立精神医学研究所、ニューヨーク、ニューヨーク州、10032、米国
 Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. All rights reserved.

個人的な使用、もしくは、臨床診療業務での使用のみ許可されている。営利団体による配布は禁じられている。
 2008年1月版。