

抑うつ気分の評価、スコアシート

(DSM5 を参考に、当院で作成)

○睡眠についてお答えください

- 1、とても満足している
- 2、満足はしていないが、特に問題なし
- 3、時々起きてしまったり、寝付けないこともある。または寝すぎてしまうことがある。
- 4、寝付けず、何度も起きる。または寝すぎてしまい、遅刻してしまう。
- 5、ほとんど眠れていない。もしくは1日中、眠くて仕方がない・

○食欲についてお答えください。

- 1、健康的な食事量をとれている
- 2、特に問題なし
- 3、時々過食をしたり、また食事を抜いてしまうことがある。
- 4、過食してしまうことが多い。もしくは、食欲がなく、無理に食べている。
- 5、気持ち悪くなるまで食べてしまう。もしくはほとんど食べられない。

○気力の減退、疲労感についてお答えください

- 1、気力があり、楽しみも多い
- 2、疲れることもあるが、楽しみもあり、特に問題なし。
- 3、疲れることが多く、休みの日はほとんど休息に費やす。
- 4、いつも疲れており、仕事に問題が生じている。期待されている作業をこなせない。
- 5、疲れてしまい、ほとんど何もできない。

○自尊心の低下についてお答えください。

- 1、自分が生きていることの使命感を感じ、他者から愛されていると思える
- 2、自分は誰かの助けになっていると思える。
- 3、自分には欠点が多いものの、良い点もあり、社会に貢献できていると思う
- 4、自分は他者より劣っており、周りに迷惑をかけていると思う
- 5、自分は無価値であり、生きていても仕方がない。

○集中力の低下、または決断困難

- 1、集中して作業に取り組むことができ、意思決定も困難なく行える。
- 2、集中ができない時や、迷うこともあるが、日常で困ることはない
- 3、作業は休みながら行う必要があり、迷ってばかりで決断できない。または決断しても、後悔することが多い。

- 4、集中することがほとんどない。決断できず、人に相談することが多い。
- 5、いつもぼーっとしていて、頭が働かない。決断できず、ほぼ1日中、迷っていたり、後悔ばかりしている。

○絶望感

- 1、未来について、明るい希望を持っている
- 2、トラブルがないわけではないが、総じて将来の見通しは明るい
- 3、将来に対し、悲観的だが、生きていくことはできると思う
- 4、生きていくことが辛く、先のことを考えたくない
- 5、絶望感に包まれており、将来はこのまま悪くなる一方だと思う。

合計スコアの目安

- 6～9点：とても健康的
- 10～15点：健康的
- 16～20点：疲れが目立つ
- 21～25点：鬱状態が疑われる
- 26～30点：鬱状態が強く疑われる