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