

## 三原市メンタルヘルスチェックシート(うつ状態を調べるSRQ-D)

次の質問の各項目について、当てはまるところに○をつけてください。

質問	いいえ	はい		
		時々	しばしば	常に
1 体がだるく疲れやすいですか	0	1	2	3
2 騒音が気になりますか				
3 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか	0	1	2	3
4 音楽を聞いて楽しいですか				
5 朝のうち特に無気力ですか	0	1	2	3
6 議論に熱中できますか				
7 くびすじや肩がこって仕方がないですか	0	1	2	3
8 頭痛持ちですか				
9 眠れないで朝早く目ざめることがありますか	0	1	2	3
10 事故やけがをしやすいですか				
11 食事がすすまず味がないですか	0	1	2	3
12 テレビをみて楽しいですか				
13 息がつまって胸が苦しくなることがありますか	0	1	2	3
14 のどの奥に物がつかえている感じがしますか	0	1	2	3
15 自分の人生がつまらなく感じますか	0	1	2	3
16 仕事の能率があがらず何をするのもおっくうですか	0	1	2	3
17 以前にも現在と似た症状がありましたか	0	1	2	3
18 本来は仕事熱心で几帳面ですか	0	1	2	3
合計				

東邦大学方式SRQ-Dより

## 採点方法

「いいえ」は0点、「ときどき」は1点、「しばしば」は2点、「常に」は3点

\*質問2.4.6.8.10.12については加点点なし

合計



合計が11点以上の方は  
うつ傾向の心配があります。

※カウンセリングをご利用希望の方は、このチェック表にご記入の上、  
相談室にご持参ください。

氏名