

**注意** このチェックシートは、疾患の診断に代わるものではありません。チェックの結果、問題や異常がなくても、不安や気になることがあれば必ず医療機関を受診してください。

# こころとからだの質問票

監修

上島 国利 先生(国際医療福祉大学 医療福祉学部 教授)

村松 公美子 先生(新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 教授)

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁(ひんぱん)に悩まされていますか?

全くない  
数日  
半分以上  
ほとんど毎日

1 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない

2 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる

3 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる

4 疲れた感じがする、または気力がない

5 あまり食欲がない、または食べ過ぎる

6 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる

7 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい

8 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ちつかず、ふだんよりも動き回ることがある

9 死んだ方がましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある

※ 上の 1 から 9 の問題によって、仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことがどのくらい困難になっていますか?

全く困難でない  やや困難  困難  極端に困難

半分以上 (ほとんど毎日) が

5つ以上の場合“こころ”や“からだ”が不調になっている可能性があります。まずは医療機関に相談して下さい。

読みにくい時は開いて下さい



**注意** このチェックシートは、疾患の診断に代わるものではありません。チェックの結果、問題や異常がなくても、不安や気になることがあれば必ず医療機関を受診してください。

# こころとからだの質問票

監修

上島 国利先生(国際医療福祉大学 医療福祉学部 教授)

村松 公美子先生(新潟青陵大学大学院 臨床心理学研究科 教授)

## この2週間、次のような問題に どのくらい頻繁(ひんぱん)に悩まされていますか?

全くない  
数日  
半分以上  
ほとんど毎日

1 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない

2 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる

3 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる

4 疲れた感じがする、または気力がない

5 あまり食欲がない、または食べ過ぎる

6 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、  
または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる

7 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい

8 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、  
そわそわしたり、落ちつかず、ふだんよりも動き回ることがある

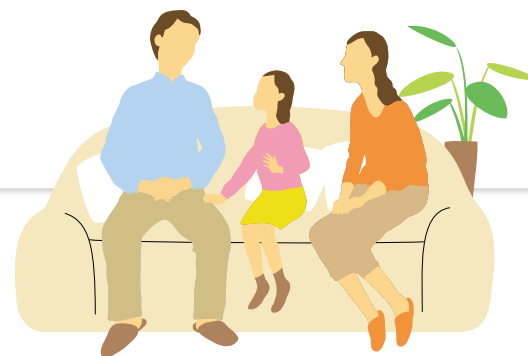
9 死んだ方がましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある

※上の1から9の問題によって、仕事をしたり、家事をしたり、  
他の人と仲良くやっていくことがどのくらい困難になっていますか?

全く困難でない  やや困難  困難  極端に困難

半分以上 (ほとんど毎日) が5つ以上の場合

“こころ”や“からだ”が不調になっている可能性があります。  
まずは医療機関に相談して下さい。





“こころとからだの質問票”はPRIME-MD™ PHQ-9の日本語訳版です。

PHQ-9 Copyright © 1999 Pfizer Inc. 無断複写・転載を禁じます。

PRIME-MD™ およびPRIME MD TODAY™ は、ファイザー社の商標です。

**ファイザー株式会社**

〒151-8589 東京都渋谷区代々木3-22-7

**ヴィアトリス製薬株式会社**

〒151-0053 東京都渋谷区代々木3-22-7