

精神健康診断(うつ病)評価ツール

Patient Health Questionnaire-9:PHQ-9

本アンケートは、憂鬱さの度合いを自己診断するためのものです。この質問票で確定診断することはできませんが、高点数が出た場合はうつ病の可能性が高いので、より正確な診断を得るために病院の診療を受けることをおすすめします。

ここ2週間、以下にある症状にどのくらい頻繁に悩まされましたか？

	全く ない	数日間	1週間 以上	ほぼ 毎日
1. 仕事に興味や楽しさをほとんど感じられない	0	1	2	3
2. 落ち込み、憂鬱、または絶望を感じる	0	1	2	3
3. 寝つきが悪いまたは何度も目が覚める、あるいは眠りすぎる	0	1	2	3
4. 疲労感がある、または気力が低下する	0	1	2	3
5. 食欲不振である、あるいは過食する	0	1	2	3
6. 自分が悪人や失敗者に思えたり、自分のせいで自分自身や家族が不幸になったと感じる	0	1	2	3
7. 新聞を読んだりTVを見ると、集中できない	0	1	2	3
8. 周囲の人に気づかれるほど動作や言葉が遅い、あるいは反対にそわそわと気が焦って普段よりたくさんうろうろと歩き回る	0	1	2	3
9. 私は死んだ方がましだなどと考えたり、あるいは何らかの方法で自傷行為をすることを考える	0	1	2	3
点数	/ 27			