過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。あてはまるところに〇をつけてください。

合計 15 点以上の場合は、相談機関や医療機関に相談しましょう。

	質問	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
1	神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
2	絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
4	気分が沈み込んで、何か起こっても気が晴れないように感じました	0	1	2	3	4
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4

【引用】大野裕他「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」（平成14年度厚生労働科学特別研究事業）