



質問票セットⅡ



最近のあなたの気分をチェックしてみましょう。今日だけでなく、過去7日間にあなたが感じたことに最も近い答えに○をつけてください。必ず10項目全部にこたえてください。

1. 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。
 いつもと同様にできた。
 あまりできなかった。
 明らかにできなかった。
 全くできなかった。
2. 物事を楽しみにして待った。
 いつもと同様にできた。
 あまりできなかった。
 明らかにできなかった。
 全くできなかった。
3. 物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。
 はい、たいていそうだった。
 はい、時々そうだった。
 いいえ、あまり度々ではなかった。
 いいえ、全くなかった。
4. はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした。
 いいえ、そうではなかった。
 ほとんどそうではなかった。
 はい、時々あった。
 はい、しょっちゅうあった。
5. はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。
 はい、しょっちゅうあった。
 はい、時々あった。
 いいえ、めったになかった。
 いいえ、全くなかった。
6. することがたくさんあって大変だった。
 はい、たいてい対処できなかった。
 はい、いつものようにはうまく対処できなかった。
 いいえ、たいていうまく対処した。
 いいえ、普段通りに対処した。
7. 不幸せな気分なので、眠りにくかった。
 はい、ほとんどいつもそうだった。
 はい、時々そうだった。
 いいえ、あまり度々ではなかった。
 いいえ、全くなかった。
8. 悲しくなったり、惨めになったりした。
 はい、たいていそうだった。
 はい、かなりしばしばそうだった。
 いいえ、あまり度々ではなかった。
 いいえ、全くそうではなかった。
9. 不幸せな気分だったので、泣いていた。
 はい、たいていそうだった。
 はい、かなりしばしばそうだった。
 ほんの時々あった。
 いいえ、全くそうではなかった。
10. 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。
 はい、かなりしばしばそうだった。
 時々そうだった。
 めったになかった。
 全くなかった。

