

ベックのうつ評価尺度

Beck Depression Inventory

お名前 _____

<p>1 0 特に悲しい気持ちにはならない 1 悲しい気持ちがする 2 いつも悲しい気持ちがし、悲しみから逃れられない 3 悲しみのあまり、耐えられない気持ちになる</p>	<p>11 0 いつもどおりに落ち着いている 1 いつもより少しイライラする 2 困惑したり、イライラすることが多い 3 常にイライラしている</p>
<p>2 0 将来に関して特に心配してはいない 1 将来が心配である 2 将来の展望がもてない 3 将来は絶望的で、状況が改善する余地はないと感じる</p>	<p>12 0 他人に対する関心を失ってはいない 1 以前よりも他人に関心がない 2 他人に対する関心は大分ない 3 他人にまったく関心がない</p>
<p>3 0 自分の人生はまあまあだと思う 1 平均以下の人生だと思う 2 人生を振り返ると、失敗だらけだと思う 3 人間として失格だと思う</p>	<p>13 0 決断力はいつもどおりである 1 いつもより決断を先に延ばしてしまう 2 決断力がいつもより大分、落ちている 3 何も決断できない</p>
<p>4 0 生活にいつも通りの満足感がある 1 以前のように物事を楽しめない 2 真に満足することはなくなってしまった 3 すべてに関して不満足であるし、もう飽きてしまった</p>	<p>14 0 いつもどおりの外見だと思う 1 老けて見えないか、魅力がないかと心配である 2 外見がかわってしまい、魅力がなくなってしまったと思う 3 自分の姿は醜いと確信している</p>
<p>5 0 特に罪の意識は感じない 1 時々、罪の意識を感じる 2 よく罪の意識を感じる 3 常に罪の意識を感じる</p>	<p>15 0 いつもどおりに仕事をしている 1 物事に取り掛かる前にいつもより努力がいる 2 何をしても相当、努力が必要である 3 仕事が全然出来ない</p>
<p>6 0 罰を受けているような気はしない 1 罰を受けるような気がする 2 罰を受けと思う 3 現在、罰を受けていると感じる</p>	<p>16 0 いつもどおりに眠れている 1 いつもどおりに眠れない 2 いつもより1～2時間早く目が覚め、その後、なかなか眠れない 3 いつもより数時間早く目が覚め、その後、眠れない</p>
<p>7 0 自分自身に失望したりはしない 1 自分自身に失望している 2 自分自身に嫌悪を感じる 3 自分自身を憎んでいる</p>	<p>17 0 いつも以上の疲れは特に感じない 1 いつもより疲れやすい 2 ほとんど何をしても疲れを感じる 3 疲れているので何もできない</p>
<p>8 0 特に他人より劣っていると考えたりしない 1 自分自身の弱さや失敗に敏感である 2 いつも自分の失敗を責めてしまう 3 何か悪いことが起こると、きまって自分を責める</p>	<p>18 0 食欲はいつもどおりである 1 いつもの食欲はない 2 食欲はいつもと比べて大分ない 3 食欲はまったくない</p>
<p>9 0 自殺を考えたことなどない 1 自殺について考えることはあるが、実行するつもりはない 2 自殺したいと思う 3 機会があれば自殺したいと思う</p>	<p>19 0 体重はいつもどおりである 1 体重が2kg以上減った 2 体重が4kg以上減った 3 体重が6kg以上減った</p>
<p>10 0 いつもより泣いてしまうことはない 1 いつも以上に泣いてしまう 2 いつも泣いてしまう 3 以前は泣くこともできたが、今では泣きたくても泣けない</p>	<p>20 0 いつも以上に健康状態が気にかかったりしない 1 痛み、胃の不快感、便秘などの身体状態が気にかかる 2 自分の健康問題を気にしすぎて、他のことをあまり考えられない 3 自分の健康問題が常に頭の中にあり他の事を考えることができない</p>
<p>10 0 性欲はいつもどおりである 1 性欲はいつもよりない 2 性欲は大分ない 3 性欲はまったくない</p>	<p>21 0 性欲はいつもどおりである 1 性欲はいつもよりない 2 性欲は大分ない 3 性欲はまったくない</p>

20以上: 中等度の抑うつ状態 30以上: 重度の抑うつ状態 40以上: 極度の抑うつ状態

20__年__月__日 計____点 / 63