

K6 日本語版

質問 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

1) 神経過敏に感じましたか

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

2) 絶望的だと感じましたか

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

4) 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

5) 何をするのも骨折りだと感じましたか

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

6) 自分は価値のない人間だと感じましたか

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

回答の点数を合計してください

10点以上

要注意です

⇒休息や娯楽を大切にしてください

13点以上

日常生活に支障が出ているかも

⇒医師や心理士などの専門家に相談することをお勧めします