

こころの健康チェック表 K6 / K10 日本語版

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 をつけてください

		0 点	1 点	2 点	3 点	4 点
1	理由もなく疲れ切ったように感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
2	神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
3	どうしても落ち着けないくらいに神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
4	絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
5	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
6	じっと座ってられないほど、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
7	ゆううつに感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
8	気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
9	何をするのも骨折りだと感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある
10	自分は価値のない人間だと感じましたか	全くない	少しだけ ある	時々ある	たいてい ある	いつも ある

合計得点	点
------	---

記入年月日 年 月 日

ご 氏 名 _____