



# ひもろぎ式 心理検査(SDS)

日付

ID

名前

身体的 症状	睡眠障害	0	いつもと同じにぐっすり眠れる。	2	床に入るとすぐに眠れるが、いつもより1時間ほど早く起きる。
		4	床に入るとすぐに眠れるが、いつもより2~3時間ほど早く起きる。	6	すぐに眠れず、朝まで何度も目を覚ます。数時間早く目が覚める。
	食欲減退	0	何を食べても美味しく感じる。食欲旺盛である。	2	何となく食欲がなく、食べ物が味気なく感じる。
		4	食欲がなく、水分だけを摂っている状態である。	6	食欲がほとんどなく、一ヶ月の間に5%以上体重が減った。
	不安・焦燥感	0	気持ちはいつもさっぱりしている。	2	最近、時々いらいらすることがある。
		4	しばしば、些細なことに対して心配して、いらいらしてしまう。	6	いつもいらいらして、心配でじっとしていることが出来ない。
	全身倦怠感	0	疲れなど感じず元気いっぱいである。	1	以前と比べて、最近、時々疲れたと感じるようになった。
		2	しばしば疲れたと、最近、感じるようになった。	3	いつも疲れを感じており、全身の脱力、無気力感がある。
	性欲の減退	0	いつもと同じペースでセックスができ、性欲も十分である。	1	以前よりも性欲がなく、セックスへの関心が弱くなっている。
		2	最近ではセックスへの関心が、かなり弱くなっている。	3	まったく異性やセックスに、興味がなくなってしまう。
	身体各部位	0	身体のどこにも痛みを感じず、調子は良好である。	1	時々、頭痛や肩痛、腰痛や筋肉の痛みを感じる。
		2	しばしば、頭痛や肩痛、腰痛や筋肉の痛みを感じる。	3	常に、頭痛や肩痛、腰痛や筋肉の痛みを感じる。
精神的 症状	抑うつ気分	0	泣きたくなることなどまったくなく、元気である。	1	時々、些細なことで悲しい気持ちになる。
		2	しばしば些細なことで泣いてしまう。	3	すぐに悲しい気持ちになり、最近はずっと涙を流している。
	意欲の低下	0	気力がみなぎり毎日が楽しい。	1	最近、少し気力が落ちて、億劫と感じることが時々ある。
		2	気力が落ち億劫と感じることが、しばしばあり、休みたいと感じる。	3	まったくやる気が起きず、気力もない状態が毎日続いている。
	思考力の低下	0	考えがすぐにまとまり、決断することが出来る。	1	以前と比べて、決定を先に延ばすことが時々ある。
		2	以前と比べて、考えがまとまらず決定することが困難である。	3	考えがまとまらずに、自分では何も決めることが出来ない。
	満足度の低下	0	毎日の生活に満足している。	1	以前から比べて、毎日が楽しいとは思えない。
		2	最近は何をしても、本当の満足が得られない。	3	全てのことに不満を感じたり、退屈したりしている。

評価尺度	0~5点	特に問題がない	<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/> <b>点</b>
6~13点	極軽度のうつ	14~23点 軽度のうつ	
24~30点	中軽度のうつ	31~39点 重度のうつ	



# ひもろぎ式 不安検査(SAS)

日付

I D

名前

ここ1週間、下記の症状がありましたか？各項とも一つでもあれば、その症状についてお答えください。

	全くない	たまにある	時々ある	しょつりゅう ある
① 心血管 脈が速くなる・脈が飛ぶ・心臓がドキドキする・ 胸にしめつけ感や痛みがある 等がありますか？	0	2	4	6
② 呼吸器 息苦しさ・喉の違和感・声が出しにくい・ため息が たくさん出る 等がありますか？	0	2	4	6
③ 自律神経 口の渴き・めまい・耳鳴り・目のかすみ・顔面紅潮・ 熱感・冷感・ムズムズ感・しびれ・頭痛・多汗・トイレ が近い・生理不順 等の症状がありますか？	0	2	4	6
④ 消化管 物が飲み込みにくい・胃の不調・吐き気・便秘・下痢・ お腹の張り 等の症状がありますか？	0	1	2	3
⑤ 緊張 緊張感・落ち着けない感じ・手足のふるえ・肩こり・ 筋肉の疲れ・部分的なけいれん 等がありますか？	0	1	2	3
⑥ 恐怖感 暗闇・見知らぬ人・人混み・一人で居る事・ 大きな物体・死 等に恐怖を感じますか？	0	1	2	3
⑦ 予期不安 ①～⑥のような症状が起きるのではないかと 不安になることがありますか？	0	1	2	3
⑧ 睡眠 眠れない・悪い夢を見る 等がありますか？	0	1	2	3
⑨ 離人感 周りの人や風景が奇妙に感じる・その場に自分が フィットしていない・自分が自分でないように感 じる 等がありますか？	0	1	2	3
⑩ 不安 漠然とした不安・イライラ・最悪の事態が起こる のではないかと考えてしまう 等がありますか？	0	1	2	3

評価尺度

0～4点 問題なし

5～9点 極軽度の不安

10～14点 軽度の不安

15～19点 中等度の不安

20点以上 重い不安

点