

CES-D 抑うつ尺度測定検査

症状の頻度：過去 1 週間

回答選択肢

- A めったにない (1 日未満)
- B いくらかある (1 ~2 日)
- C ときどきある (3 ~4 日)
- D たいてい (5 ~7 日)

20 の質問項目

- ① 普段は何でもないことがわずらわしいと思う
- ② 食べたくない。(食欲が落ちたと思う)
- ③ 家族や友達から励ましてもらっても気分が晴れない
- ④ 他の人と同じ程度には能力があると思う
- ⑤ ものごとに集中できない
- ⑥ 憂(ゆう)うつだと感じる
- ⑦ 何をするのも面倒だ
- ⑧ これからのことについて積極的に考えられる
- ⑨ 過去のことについてくよくよ考える
- ⑩ 何か恐ろしい気持ちがする
- ⑪ なかなか眠れない
- ⑫ 生活について不満なく過ごせる
- ⑬ 普段より口数が少ない
- ⑭ 一人ぼっちで寂しい
- ⑮ 皆がよそよそしいと思う
- ⑯ 毎日が楽しい
- ⑰ 急に泣き出したくなる
- ⑱ 悲しいと感じる
- ⑲ 皆が自分を嫌っていると感じる
- ⑳ 仕事(勉強)が手につかない

採点は、A 0 点、B 1 点、C 2 点、D 3 点 (④⑧⑫⑯のポジティブ項目は A 3 点、B 2 点、C 1 点、D 0 点)

結果の診断については、回答結果をメールにてご送付ください。

mail@counselingeden.com