

どんなことでお困りですか？

[それぞれの状態について、あてはまる頻度(目盛)に○を付けてください。]

日付 _____

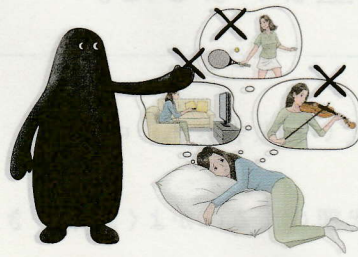
お名前 _____

気分が重苦しい。
泣きたくなる…



ない ときどき よくある

いつもなら楽しいことが、
気がすすまない、やる気がでない…



ない ときどき よくある

食事がおいしくないし、つまらない。
「食べなきゃ」と思うけれど
進まない…



ない ときどき よくある

ちょっとしたことが不安で、
どきどきする。
いてもたっても
いられなくなる…



ない ときどき よくある

ものごとを悪い方向に
考えてしまう…



ない ときどき よくある

いつもより早く目がさめるし、
寝ようとしてもなかなか
寝付けない…



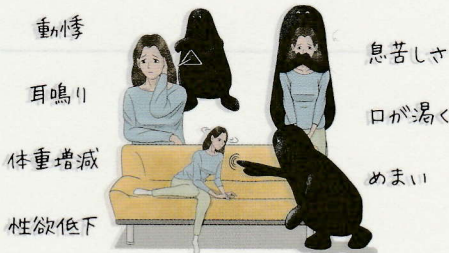
ない ときどき よくある

着がえ、歯磨きなど
身の回りのことが、
おっくうに感じられて
できない…



ない ときどき よくある

なんとなく、
体の不調はほかにもあって…



ない ときどき よくある

体がだるいし、つかれやすい。
体のつかれがとれない…



ない ときどき よくある

人の話をきいても本をよんでいても、
内容が頭に入ってこない…



ない ときどき よくある

体のあちこちが重く感じる。
ずーんとする…



ない ときどき よくある

自分のことなんかどうでもいい。
消えてなくなりたい…
死にたくなったことがある。



ない ときどき よくある