

Self-rating Depression Scale (SDS)

※以下の質問について、4段階評価で○を付けてください

		めったにない (1点)	ときどき (2点)	よくある (3点)	いつも (4点)
1	気分が沈んで憂うつだ				
2	泣いたり、泣きたくなる				
3	夜よく眠れない				
4	やせてきたことに 気がつく				
5	便秘している				
6	ふだんよりも動悸がする				
7	何となく疲れる				
8	落ち着かず じっとしていられない				
9	いつもより イライラする				
10	自分が死んだほうが 他の人は楽に暮らせると思う				

		めったにない (4点)	ときどき (3点)	よくある (2点)	いつも (1点)
11	朝がたは 一番気分がよい				
12	食欲はふつうだ				
13	性欲があり（独身の場合）異性に対する関心がある				
14	気持ちはいつも すっきりしている				
15	いつもと変わりなく 仕事ができる				
16	将来に 希望がある				
17	決断することは、容易だ（難しくない）				
18	役に立つ 働ける人間だと思う				
19	生活は かなり充実している				
20	日常生活に 満足している				

質問 1～10 左から1、2、3、4点評価

質問 11～20 左から4、3、2、1点評価

合計点 _____ 点