

ベック調査表 (BDI)

	0	1	2	3
1	憂うつではない	憂うつである	いつも憂うつから逃れることができない	耐え難いほど、憂うつで不幸である
2	将来について悲観してはいない	将来について悲観している	将来に希望がない	将来に何の希望もなく、良くなる可能性もない
3	それほど失敗するようには感じない	普通より、よく失敗するよう思う	過去のことを振り返れば、失敗のことばかり思い出す	人間として全く失敗だと思う
4	以前の同じように満足している	以前のようにものごとが楽しめなくなった	もう本当の意味で満足することなどできない	何もかもうんざりする
5	罪の意識など感じない	ときどき罪の意識を感じる	ほとんどいつも罪の意識を感じる	いつも罪の意識を感じる
6	罰を受けるとは思わない	罰を受けるかもしれない	罰を受けると思う	今、罰を受けていると思う
7	自分自身に失望してはいない	自分自身に失望している	自分自身にうんざりする	自分自身を憎む
8	他の人より自分が劣っているとは思わない	自分の欠点やあやまちに対し批判的である	自分の失敗に対していつも自分を責める	何か悪いことが起こると、自分のせいだと自らを責める
9	自殺しようと思わない	死にたいと思うことはあるが、自殺を実行しようとは思わない	自殺したいと思う	チャンスがあれば自殺するつもりである
10	いつも以上に泣くことはない	以前よりも泣く	いつも泣いてばかりいる	以前は泣くことができたが、今はそうしたくても泣くこともできない
11	イライライしていない	いつもより少しイライラしている	しょっちゅうイライラしている	現在はたえずイライラしている
12	他の人に対する関心を失っていない	以前より他の人に対する関心がなくなった	他の人に対する関心をほとんど失った	他の人に対する関心を全く失った
13	いつもと同じように決断することができる	以前より決断をのぼす	以前より決断がはるかに難しい	もはや全く決断することができない
14	以前より醜いとは思わない	老けて見えるのではないかと、魅力がないのではないかと心配である	もう自分には魅力がなくなったように感じる	自分は醜いにちがいないと思う
15	いつもどおりに働ける	何かをやり始めるのにいつもより努力が必要である	何をやるのにも大変な努力がいる	何をすることもできない
16	いつもどおりよく眠れる	いつもよりも眠れない	いつもより1～2時間早く目が覚め、再び寝つくことが難しい	いつもより数時間も早く目が覚め、再び寝つくことができない
17	いつもより疲れた感じはしない	以前より疲れやすい	ほとんど何をやるのにも疲れる	疲れて何もできない
18	いつもどおり食欲はある	いつもより食欲がない	ほとんど食欲がない	全く食欲がない
19	最近それ程やせたということはない	最近2kg以上やせた	最近4kg以上やせた	最近6kg以上やせた
20	自分の健康のことをいつも以上に心配することはない	どこかが痛いとか、胃が悪いか、便秘など自分の身体の調子を気遣う	自分の身体の具合のことばかり心配し、他のことがあまり考えられない	自分の身体の具合のことばかり心配し、他のことを全く考えられない
21	性欲はいつもとかわりない	以前と比べて性欲がない	性欲がほとんどない	性欲が全くない

氏名

(ID

) 点数