

概要

以下の調査票で、現在の抑うつ度をチェックすることが出来ます。

このテストは、ベックによって考案されたもので、抑うつ度を測る自己評価表です(BDI-II)。このBDI-IIテストを行うことによって、自分自身を客観的に見つめることができ、うつ病判定の1つとして利用できます。定期的実施してみられることをお勧めします。

方法

各項目を読んで、「最近のあなたの気分が一番近い答え」の選びます。21項目全てに答えます。選択肢(1):0点、選択肢(2):1点、選択肢(3):2点、選択肢(4):3点で、合計してください。合計値が現在の抑うつ度です。下の「レベル」を一つの参考にして下さい。

BDIテスト

1.

- (1) 憂うつではない
- (2) 憂うつである
- (3) いつも憂うつから逃れることができない
- (4) えがたいほど、憂うつで不幸である

2.

- (1) 将来について悲観してはいない
- (2) 将来について悲観している
- (3) 将来に希望がない
- (4) 将来に何の希望もなく、良くなる可能性もない

3.

- (1) それほど失敗するようには感じない
- (2) 普通より、よく失敗するように思う
- (3) 過去のことをふりかえれば、失敗のことばかり思い出す
- (4) 人間として全く失敗だと思う

4.

- (1) 以前と同じように満足している
- (2) 以前のようにものごとが楽しめなくなった
- (3) もう本当の意味で満足することなどできない
- (4) 何もかもうんざりする

5.

- (1) 罪の意識など感じない
- (2) ときどき罪の意識を感じる
- (3) ほとんどいつも罪の意識を感じる
- (4) いつも罪の意識を感じる

6.

- (1) 罰を受けるとは思わない
- (2) 罰を受けられるかもしれない
- (3) 罰を受けると思う
- (4) 今、罰を受けていると思う

7.

- (1) 自分自身に失望してはいない
- (2) 自分自身に失望している
- (3) 自分自身にうんざりする
- (4) 自分自身を憎む

8.

- (1) 他の人より自分が劣っているとは思わない
- (2) 自分の欠点やあやまちに対し批判的である
- (3) 自分の失敗に対していつも自らを責める
- (4) 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.

- (1) 自殺しようと思わない
- (2) 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
- (3) 自殺したいと思う
- (4) チャンスがあれば自殺するつもりである

10.

- (1) いつも以上に泣くことはない
- (2) 以前よりも泣く
- (3) いつも泣いてばかりいる
- (4) 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.

- (1) イライラしていない
- (2) いつもより少しイライラしている
- (3) しょっちゅうイライラしている
- (4) 現在はたえずイライラしている

12.

- (1) 他の人に対する関心を失っていない
- (2) 以前より他の人に対する関心がなくなった
- (3) 他の人に対する関心をほとんど失った
- (4) 他の人に対する関心を全く失った

13.

- (1) いつもと同じように決断することができる
- (2) 以前より決断をのびす
- (3) 以前より決断がはるかに難しい
- (4) もはや全く決断することができない

14.

- (1) 以前より醜いとは思わない
- (2) 老けて見えるのではないか、魅力がないのではないかと心配である
- (3) もう自分には魅力がなくなったように感じる
- (4) 自分は醜いにちがいないと思う

15.

- (1) いつもどおりに働ける
- (2) 何かやり始めるのにいつもより努力が必要である
- (3) 何をやるのにも大変な努力がいる
- (4) 何をすることもできない

16.

- (1) いつもどおりよく眠れる
- (2) いつもよりも眠れない
- (3) 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
- (4) 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.

- (1) いつもより疲れた感じはしない
- (2) 以前より疲れやすい
- (3) ほとんど何をやるのにも疲れる
- (4) 疲れて何もできない

18.

- (1) いつもどおり食欲はある
- (2) いつもより食欲がない
- (3) ほとんど食欲がない
- (4) 全く食欲がない

19.

- (1) 最近それほどやせたということはない
- (2) 最近 2 kg 以上やせた
- (3) 最近 4 kg 以上やせた
- (4) 最近 6 kg 以上やせた

20.

- (1) 自分の健康のことをいつも以上に心配することはない
- (2) どこかが痛いとか、胃が悪いとか、便秘など自分の身体の調子を気遣う
- (3) 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
- (4) 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.

- (1) 性欲はいつもとかわりない
- (2) 以前と比べて性欲がない
- (3) 性欲がほとんどない
- (4) 性欲が全くない

| 点数 | うつ状態のレベル | 備考 |
|---------|---------------------------------|---|
| 0 ~ 10 | この程度の落ち込みは正常範囲です。ただの憂うつな状態です。 | 正常範囲です。でも、時には気分転換をしたり、信頼できる人と共に過ごすという時間をつくりましょう |
| 11 ~ 16 | ノイローゼ気味です。軽いうつ状態です。 | 危険信号です。何か悩みごとがあるでしょう。信頼できる人に相談した(グチった)ほうがいいでしょう。 |
| 17 ~ 20 | 臨床的な意味でのうつ状態との境界です。専門家の治療が必要です。 | 17点以上の方は専門家の診断を受けたほうがいいです。 なお、点数が非常に高くても悲観的になる必要はありません。 このテストはあくまで診察の材料であり、結果ではないからです。 診断は、専門医が行います。 |
| 21 ~ 30 | 中程度のうつ状態です。専門家の治療が必要です。 | |
| 31 ~ 40 | 重いうつ状態です。専門家の治療が必要です。 | |
| 40 以上 | 極度のうつ状態です。専門家の治療が必要です。 | |

※点数の結果による分類だけでなく、9番目の項目は要注意。「自殺したいと思う」または「チャンスがあれば自殺するつもりである」にチェックをつけた方は、早急に精神科医などの専門家の診察を受けることをお勧めします。