

■中学生以上向けチェックリスト■

最近2週間のあなたのこころやからだの状態についてお聞きします。1～26を読んで、もっともよくあてはまると思う答えの数字に、○をつけてください。

		ほとんどなかった (0～2日)	いくらかあった (3～6日)	よくあった (7～9日)	ほとんど毎日 (10～14日)
例	何 ^{なに} をしても ^お 落ち着 ^{ちつき} かない	0	1	②	3
1	ひとりで過ごすことが多い	0	1	2	3
2	朝起きられない	0	1	2	3
3	学校に行けない	0	1	2	3
4	しゃべることが少なくなった	0	1	2	3
5	教室に入れない	0	1	2	3
6	勉強ができなくなった	0	1	2	3
7	今までできたことができない	0	1	2	3
8	何かしていても、他のことが気になってしまっ て続かない	0	1	2	3
9	自分はダメだと思う	0	1	2	3
10	自分はいない方がよいと思う	0	1	2	3
11	自分が嫌いだ	0	1	2	3
12	いいことなんか何もないと思う	0	1	2	3
13	嫌なことばかり考えてしまう	0	1	2	3
14	多くのことが他の人よりもうまくできないと 思う	0	1	2	3
15	何か悪いことが起こると自分のせいだと思う	0	1	2	3
16	考えがなかなかまとまらない	0	1	2	3
17	気分が落ち込んでいる	0	1	2	3
18	さみしいと感じる	0	1	2	3
19	いつもよりイライラする	0	1	2	3
20	何をしても楽しくない	0	1	2	3
21	面倒くさい、やる気が出ない	0	1	2	3
22	そわそわした気分だ	0	1	2	3
23	疲れやすい	0	1	2	3
24	眠れない、または寝すぎてしまう	0	1	2	3
25	食べる気がしない、または食べ過ぎてしまう	0	1	2	3
26	すぐにお腹や頭が痛くなる	0	1	2	3