

## STPH21

STPH) 以下の質問は、「はい」「時々」「いいえ」に○を付けて下さい。

1) 寝付きが悪い	はい	時々	いいえ	I
2) 寝ている途中で目が覚める	はい	時々	いいえ	I
3) 朝、早く目が覚める	はい	時々	いいえ	☆ I
4) 朝の目覚めた感じが悪い	はい	時々	いいえ	I
5) ぐっすり眠った感じがしない	はい	時々	いいえ	I
6) 気分が沈みがちである	はい	時々	いいえ	☆ *
7) なんとなく泣きたくなる	はい	時々	いいえ	*
8) 毎日の生活がつまらなく感じる	はい	時々	いいえ	☆ *
9) 今まで普通にできたことがおっくうでできない	はい	時々	いいえ	☆ *
10) 身体の不調は自分が悪いからと思う	はい	時々	いいえ	*
11) 自分がない方がまわりの人にとって良いと思う	はい	時々	いいえ	*
12) 身体が熱くなったり、冷えたりする	はい	時々	いいえ	V
13) めまいがする	はい	時々	いいえ	V
14) 血の気がひくような感じがする	はい	時々	いいえ	V
15) のどに何かつまった感じがある	はい	時々	いいえ	☆ V
16) 息がつまったような胸苦しさがある	はい	時々	いいえ	☆ V
17) 胸がドキドキする	はい	時々	いいえ	V
18) 不安でおちつかないことがある	はい	時々	いいえ	*
19) イライラして怒りっぽくなった	はい	時々	いいえ	*
20) ゆったりとした時間を過ごす気分になれない	はい	時々	いいえ	*
21) 毎日、追い立てられているような気がする	はい	時々	いいえ	*

\* ( /8) I ( /5) V ( /3)

芦原内科・心療内科

' 22年 6 月 17 日改訂