

## 集計方法と結果判定

「はい」を2点、「時々」を1点、「いいえ」を0点として採点し、  
A、B、Cごとにその合計点で評価します。

### A うつ状態について

設問6, 7, 8, 9, 10, 11, 18, 19,  
20, 21の合計点

**12点以上の方**：きつとうつ状態です。今「はい」と答えた状態が2週間以上続いているのなら、ぜひ、心療内科や精神科を受診してください。「何もないですよ」といわれればそれに越したことはありませんね。

**11～8点の方**：うつ状態が疑われます。しかし、今日はとても疲れていたり、何か特定のことで悩んでいたたりする場合は、後日またやってみることをお勧めします。

**7点以下の方**：最近、休日をしっかりとっていますか？多少の不調は誰にでもあるものです。よく身体を休ませ、リラックスできるような時間をとることが大切です。

### B 不眠について

設問1, 2, 3, 4, 5の合計点

**5点以上の方**：うつ状態に合併している不眠症が疑われます。睡眠薬を内服してもぐっすり眠れないのではありませんか？もしそうなら、抗うつ薬を試してみましょう。

**3～4点以上の方**：いわゆる不眠症が疑われます。うつ状態との関連は低いので自律訓練法などのリラックス練習をお勧めします。

### C 不定愁訴について

設問12, 13, 14, 15, 16, 17の  
合計点

**3点以上の方**：自律神経失調症か、その可能性が大きいと思われます。心療内科の医師に相談しましょう。

**2点の方**：過労かストレスがたまりはじめていると思われます。十分な休養をとるように心がけましょう。