

# こころの健康チェック ケーシックス K 6 日本語版

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか

	項目	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1	神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4
2	絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4
4	気分が沈み込んで、何が怒っても気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4
合計得点						

引用：大野裕他「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」  
平成 14 年度厚生労働省科学特別研究事業

合計得点が 9 点以上であれば、うつ病や不安障害の可能性が高いと言えます。  
専門医または健康増進センターへご相談ください。