

起床時間	:	睡眠時間	:	夜中 目が覚めたら その時刻	
------	---	------	---	----------------------	--

	飲んだらチェック		悪い	気分	良い	ない	意欲	ある	症状				
	薬	サプリ											
朝時			-3	・・・	0	・・・	+3	-3	・・・	0	・・・	+3	
昼時			-3	・・・	0	・・・	+3	-3	・・・	0	・・・	+3	
夕時			-3	・・・	0	・・・	+3	-3	・・・	0	・・・	+3	
夜時			-3	・・・	0	・・・	+3	-3	・・・	0	・・・	+3	
寝る前時			-3	・・・	0	・・・	+3	-3	・・・	0	・・・	+3	

日課	
リラックス	
散歩	
運動	

メモ (今日ためしたことなど)

就寝時間	:
------	---

今日のできごと

今日あった良いこと：

ベックの抑うつ質問票 第2版 (BDI - II)

このアンケートには21の質問があり、それぞれに4つの選択肢があります。
質問ごとに、4つの選択肢のうち今日を含めて最近2週間に最も当てはまると思うものに印を付けて下さい。
複数の選択肢が同じくらい当てはまると思ったら、その中で一番大きい点数の選択肢に印を付けて下さい。

点	
0	悲しみは感じない。
1	悲しいと感じる。
2	いつも悲しくて、気分の切り替えが出来ない。
3	非常に悲しい、または不幸だと感じていて、耐えられない。
0	将来について特に失望していない。
1	将来に希望がない。
2	将来に期待できるものはなにもない。
3	将来に望みがなく、良くなる見込みもない。
0	失敗者の様に感じることはない。
1	普通の人以上に今まで失敗してきた。
2	人生を振り返ってみると、失敗ばかりしてきた。
3	私は完全な失敗者だ。
0	今までと同じように満足している。
1	今までと同じようには楽しめない。
2	本当の満足感を何からも得ることができない。
3	全てに不満を感じる、またはうんざりしている。
0	悪いことをしたとは、特に思わない。
1	悪いことをしたと、ときどき感じる。
2	悪いことをしたと、ほとんどいつも感じている。
3	悪いことをしたと、常に感じている。
0	罰を受けているとは思わない。
1	罰をつけるかもしれないと思う。
2	罰を受けると思う。
3	今罰を受けていると感じている。
0	自分に失望していない。
1	自分に失望している。
2	自分が嫌いだ。
3	自分を憎んでいる。
0	他の人と比べて自分がとくに劣っているとは思わない。
1	自分の欠点や失敗に批判的だ。
2	いつも自分の失敗を責めている。
3	何か悪いことが起きると、全て自分のせいだと思って責めている。
0	自殺しようとは全く思わない。
1	自殺しようと考えたことはあるが、実際にはしないと思う。
2	自殺したい。
3	チャンスがあれば、自殺するだろう。
0	いつも以上に泣くことはない。
1	今まで以上に泣くようになった。
2	いつも泣いてばかりいる。
3	以前は泣くこともあったが、今は泣きたいと思って泣けない。
0	今まで以上にイライラすることはない。
1	今まで以上に悩んだり怒ったりするようになった。
2	いつもイライラしている。
3	今までイライラしていた事に対し、全くイライラしなくなった。
0	他の人に対する興味は失っていない。
1	今までより他の人に対する興味を失った。
2	他の人に対する興味をほとんど失った。
3	他の人に対する興味はまったくない。

点	
0	今までと同じように物事を決められる。
1	今までより決断を先延ばしするようになった。
2	今までより決断することがとても難しくなった。
3	もう何も決断できない。
0	今までより外見が悪くなったとは思わない。
1	自分が老けて見えるのではないが、魅力がなくなっているのではないかと心配だ。
2	今までとは外見が全く変わって、もう以前のように戻らないと感じる。
3	自分は醜いと思う。
0	今までと同じように動ける。
1	何かを始めるとき、今まで以上の努力が必要だ。
2	何をやるにも非常に強く自分を奮い立たせなければならない。
3	全く何もできない。
0	今までどおり眠ることができる。
1	今までと同じようには眠れなくなった。
2	普段より1～2時間早く目が覚め、そこから眠りに戻れない。
3	普段より2時間以上早く目が覚め、そこから眠りに戻れない。
0	今までより別に疲れやすくない。
1	今までより疲れやすい。
2	ほとんど何をやるのにも疲れる。
3	とても疲れているので、何もできない。
0	今まで通り食欲はある。
1	今までより食欲がない。
2	食欲がかなり落ちてきている。
3	常に、全く食欲がない。
0	最近あまり体重は減っていない。
1	(減量してないのに)体重が2Kg以上減った。
2	(減量してないのに)体重が4.5Kg以上減った。
3	(減量してないのに)体重が7Kg以上減った。
0	今までと比べ、自分の健康について特に心配してはいない。
1	どこかが痛い、胃腸の不調、便秘といった体の問題があって心配してる。
2	体の問題についてとても心配していて、他のことを考えることが難しい。
3	体の問題が非常に心配で、他のことが全く考えられない。
0	性欲は今までと変わらない。
1	今までより性欲は減った。
2	性欲がとても減った。
3	性欲は全くない。



全ての選択肢の
合計点数

点

この紙の表に
書き写しましょう

注意：
どんなに点数が低くても、9番の自殺についての質問で0以外の選択肢を選んだ場合は対策を強化しましょう。

医者に行っていない人は医者に行きましょう。
すでに医者で投薬を受けている人は、医師に薬を増やすか種類を変えるなどの対策を相談して下さい。

投薬を受けていても自殺についての考えがどうしても頭から離れない場合、経頭蓋磁気刺激療法 (TMS) や電気けいれん療法 (ECT) を受けることを検討して下さい。