

K6 日本語版…国民生活基礎調査で用いられる質問です

【質問】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？

1) 神経過敏に感じましたか。

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

2) 絶望的だと感じましたか。

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

4) 気分が沈みこんで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか。

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

5) 何をするのも骨折りだと感じましたか。

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。

まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも
0点	1点	2点	3点	4点

★回答の数字を合計してください★

10点以上

⇒ストレスが強いようです。

休息をとったり、身近な人に相談をしてはどうでしょうか。

13点以上

⇒日常生活に支障が出ていませんか？

医師などの専門家に相談することをお勧めします。

