

14. Self-Rating Depression Scale (SDS)

SDS 質問項目		めったにない	ときどき	しばしば	いつも
1	気が沈んで憂うつだ	1	2	3	4
2	朝方はいちばん気分がよい	4	3	2	1
3	泣く、泣きたくなる	1	2	3	4
4	夜よく眠れない	1	2	3	4
5	食欲はふつうだ	4	3	2	1
6	まだ性欲がある (独身の場合) 異性に対する関心がある	4	3	2	1
7	やせてきたことに気がつく	1	2	3	4
8	便秘している	1	2	3	4
9	ふだんよりも動悸がする	1	2	3	4
10	何となく疲れる	1	2	3	4
11	気持はいつもさっぱりしている	4	3	2	1
12	いつもとかわりなく仕事をやれる	4	3	2	1
13	落ち着かずじっとしてられない	1	2	3	4
14	将来に希望がある	4	3	2	1
15	いつもよりいらいらする	1	2	3	4
16	たやすく決断できる	4	3	2	1
17	役に立つ働ける人間だと思う	4	3	2	1
18	生活はかなり充実している	4	3	2	1
19	自分が死んだほうが他の者は楽に暮らせると思う	1	2	3	4
20	日頃していることに満足している	4	3	2	1

評価	粗点
正常	～49
軽度のうつ状態	50～59
中等度から高度	60～69
極度のうつ状態	70以上