

こころの健康チェック : K6 日本語版

(本人記入)

過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか

		0点 全くない	1点 少しだけ	2点 ときどき	3点 たいてい	4点 いつも
1	神経過敏に感じましたか					
2	絶望的だと感じましたか					
3	そわそわ、落ち着きがなく感じましたか					
4	気分が沈んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか					
5	何をするのも骨折りだと感じましたか					
6	自分は価値がない人間だと感じましたか					
					合 計 点	

合計得点が9点以上あれば、うつ病や不安障害の可能性が高いといえます。