

記入のしかたについて

質問には、正反対の意味となる両極の答えが用意されています。数字の0と10では、まったく反対の意味を表しています。0から10までの数字の中で、あなたの状態を最もよく表す数字に○をつけてください。

正しいとか誤っているという答えはありません。できるだけありのままにお答えください。

質問と答えの例

私はお腹がすいている

まったくない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に

- もしあなたが、まったくお腹がすいていないなら、0に○をつけてください。
- もしあなたが、少しはお腹がすいているなら（たとえば、食事は終わったけれどデザートは食べられるような場合）、1か2か3かに○をつけてください。
- もしあなたが、まあまあお腹がすいているなら（たとえば、食事どきが近づいているような場合）、4か5か6かに○をつけてください。
- もしあなたが、とてもお腹がすいているなら（たとえば、1日中食べなかつたような場合）、7か8か9かに○をつけてください。
- もしあなたが、非常にお腹がすいているなら、10に○をつけてください。

ここからが質問です

すべての質問に対し、この2日間あなたがどのように感じていたかお答えください。

**パートA**

自分の生活を全体的にみると（身体的、情緒的、社会的、経済的、スピリチュアル [生きる意味など実存的な]）この2日間を通して私の生活の質は……だった。

非常に悪い 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常によい

次のページへ続きます

## パートB：身体的症状あるいは身体的な問題について

### 一記入にあたってー

(1) パートBの質問では身体的症状あるいは身体的な問題についておたずねします。あなたがこの2日間を通して感じている最も問題となった症状や身体的な問題をあげてください。

身体的な症状や問題とは、例として：痛み、疲れやすさ、弱った感じ、吐き気、嘔吐、便秘、下痢、不眠、息切れ、食欲がない、発汗、倦怠感、体が動かないなどです。これ以外のことも必要ならばお書きください。

(2) それぞれの症状や問題の程度について、あなたがこの2日間を通して感じている程度を最もよく表す数字に○をつけてください。

(3) もしあなたがこの2日間を通して何も身体的な症状や身体的な問題を感じていない場合には、質問1の空欄に「なし」と書いてください。もし、1つか2つの症状や問題がある場合は、質問1～2にその症状と程度を書き、質問3には「なし」と書いてください。その後、質問4およびパートCに進んでください。

#### 質問1. この2日間を通して

1つ目に気になっている症状は、 である

↑症状をお書きください

その程度は、

問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に問題

#### 質問2. この2日間を通して

2つ目に気になっている症状は、 である

↑症状をお書きください

その程度は、

問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に問題

#### 質問3. この2日間を通して

3つ目に気になっている症状は、 である

↑症状をお書きください

その程度は、

問題ない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に問題

#### 質問4. この2日間を通して私は……と感じている。

身体的にきつい 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 身体的に良好

**パートC：この2日間を通して、あなたが感じたり思っていることを  
最もよく表している数字を選んでください**

質問5. この2日間を通して、私は落ち込んだ気分である。

まったくない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に

質問6. この2日間を通して、私は神経質であったり心配な気分である。

まったくない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に

質問7. この2日間を通して、あなたはどのくらいの間、悲しく感じることがありましたか？

まったくない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 いつも

質問8. この2日間を通して、この先のことを考えると私は……

まったくこわいと 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に  
思わなかった こわいと思った

質問9. この2日間を通して、私の生活は……ものである。

まったく意味も 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に意味や  
目的もない 目的のある

質問10. この2日間を通して、私の人生の目的を達成するためには……と感じた。

まったく 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 よく頑張った  
頑張れない

質問11. この2日間を通して、私の人生を考えた時、今までの私の人生は……と感じた。

まったく 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に  
価値がない 価値がある

質問12. この2日間を通して、私は……と感じている。

私の生活をまったく 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 私の生活を確実に  
コントロールできない コントロールできる

質問13. この2日間を通して、私は「自分らしくあった」と感じた。

まったく 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常にそう思う  
そう思わない

質問14. 私にとって、この2日間は……であった。

重荷 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 恵み

質問15. この2日間を通して、世間は……である。

無情である 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 思いやりがある

質問16. この2日間を通して、私は支えられていると感じる。

まったくない 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に

## パートD

この2日間、あなたの生活の質に最も大きく影響したことを挙げてください。そして、それらのことがあなたの生活の質を良くしたのか、悪くしたのかどうかを教えてください。もし書ききれない場合は、裏に書いていただいて結構です。

ご協力ありがとうございました