

HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale)

気分の変化は病気に重要な影響を与えることもあり、これを知ることが治療に役立つことがあります。以下の質問にあまり考え込まずにお答えください。長い時間考え込むと不正確になることがあります。各項目一つだけお答えください。

1. 緊張したり気持ちが張りつめたりする事が：

- 1 しょっちゅうあった
- 2 たびたびあった
- 3 時々あった
- 4 全く無かった

3. 何か恐ろしい事が起ころうとしているという恐怖感を持つ事が：

- 1 しょっちゅうあって、非常に気になった
- 2 たびたびあるが、あまり気にならなかった
- 3 少しあるが、気にならなかった
- 4 全く無かった

5. 心配事が心に浮かぶ事が：

- 1 しょっちゅうあった
- 2 たびたびあった
- 3 それほど多くは無いが、時々あった
- 4 ごくたまにあった

7. 楽に座って、くつろぐ事が：

- 1 全く出来なかった
- 2 たまに出来た
- 3 たいてい出来た
- 4 必ず出来た

9. 不安で落ち着かないような恐怖感を持つことが：

- 1 しょっちゅうあった
- 2 たびたびあった
- 3 時々あった
- 4 全く無かった

11. じっとしていられないほど落ち着かない事が：

- 1 しょっちゅうあった
- 2 たびたびあった
- 3 少しだけあった
- 4 全く無かった

13. 突然、理由の無い恐怖感（パニック）に襲われることが：

- 1 しょっちゅうあった
- 2 たびたびあった
- 3 少しだけあった
- 4 全く無かった

2. むかし楽しんだ事を今でも楽しいと思う事が：

- 1 めったに無かった
- 2 少しだけあった
- 3 かなりあった
- 4 まったく同じだけあった

4. 物事の面白い面を笑ったり、理解したりする事が：

- 1 全く出来なかった
- 2 少しだけ出来た
- 3 かなり出来た
- 4 いつもと同じだけ出来た

6. 機嫌の良いことが：

- 1 全く無かった
- 2 たまにあった
- 3 時々あった
- 4 しょっちゅうあった

8. 仕事を怠けているように感じる事が：

- 1 ほとんどいつもあった
- 2 たびたびあった
- 3 時々あった
- 4 全く無かった

10. 自分の顔、髪型、服装に関して：

- 1 関心が無くなった
- 2 以前よりも気を配っていなかった
- 3 以前ほどは気を配っていなかったかもしれない
- 4 いつもと同じように気を配っていた

12. 物事を楽しみにして待つことが：

- 1 めったに無かった
- 2 以前よりも明らかに少なかった
- 3 以前ほどは無かった
- 4 いつもと同じだけあった

14. 面白い本や、ラジオ又はテレビ番組を楽しむことが：

- 1 ほとんどめったに出来なかった
- 2 たまに出来た
- 3 時々出来た
- 4 たびたび出来た