

ベックうつ病テスト

このテストは、米国の精神科医アーロン・ベックによる「うつ病自己評価尺度2 (Beck Depression Inventory BDI-II)」です。全部で21項目ありそれぞれの項目で、今日を含む過去2週間のあなたの気持ちに最も近い文章を一つ選んでください。最後に選んだ番号の合計結果によっての判定と対応法が書かれています。これで自己診断ができるわけではなく、目安にすぎませんのでご注意ください。当てはまるものが2つ以上の場合は、番号の大きい方をお選び下さい。

- 0 悲しい気持ちではない
 - 1 悲しい気持ちである
 - 2 いつも悲しい気持ちで、そこから抜け出せない
 - 3 耐えがたいほど悲しく不幸である
-
- 0 将来について悲観していない
 - 1 以前よりも将来について悲観的に感じる
 - 2 将来への希望が全くない
 - 3 将来は絶望的で悪くなるばかりである
-
- 0 自分を失敗した人だとは思わない
 - 1 普通の人より失敗が多かったと思う
 - 2 過去を振り返ると失敗ばかりを思い出す
 - 3 自分は人間として完全にダメな人間だと思う
-
- 0 以前と同じように物事を楽しめる
 - 1 以前ほど物事を楽しめない
 - 2 以前は楽しめたことにもほとんど喜びを感じなくなった
 - 3 以前は楽しめたことにもまったく喜びを感じなくなった
-
- 0 特に罪の意識はない
 - 1 ときどき罪悪感を感じる
 - 2 ほとんどいつも罪悪感を感じている
 - 3 絶えず罪悪感を感じている
-
- 0 自分が罰を受けているとは思わない
 - 1 自分は罰を受けるかもしれないと思う
 - 2 自分は罰を受けるだろう
 - 3 自分は今、罰を受けていると思う

0 自分自身に失望していない

1 自分自身に失望している

2 自分自身に自己嫌悪を感じる・自分が情けない

3 自分自身が嫌いである

0 他の人より自分が劣っているとは思わない

1 自分の欠点や過ちに対して自分自身に批判的だ

2 全ての自分の失敗に対して自分を責める

3 何か悪いことが起こると、全て自分のせいだと思う

0 自殺したいと思うことは全くない

1 死にたいと思うことはあるが、本当にしようとは思わない

2 むしろ死んだほうがましだと思う

3 機会があれば自殺するつもりである

0 いつも以上に泣く事はない

1 以前より涙もろい

2 いつも泣いてばかりいる

3 以前なら泣けたことでも、今は涙も出ない

0 イライラしていない

1 いつもより少しイライラしている

2 しょっちゅうイライラしている

3 現在はたえずイライラしている

0 他の人や物事に対する関心を失ってはいない

1 以前より他の人や物事に対する関心が減った

2 他の人や物事に対する関心がほとんどなくなった

3 他の人や物事に対する関心を全く失った

0 以前と同じように物事を決断できる

1 以前より決断を延ばすようになった

2 以前より決断するのがずっと難しくなった

3 自分で決断することは全くできない

0 自分が以前より醜いとは思わない

1 自分が老けて見えるのではないかと、魅力的に見えないのではないかと心配である

2 もう自分には魅力がなくなったように思う

3 自分は醜いと思う

0 以前と同じように働ける

1 何か始めるのにいつもより努力が必要である

2 何をやるにも大変な努力がいる

3 全く働くことができない

0 いつもどおりよく眠れる

1 いつもよりよく眠れない

2 いつもより1~2時間早く目覚めて、そのあと寝付けない

3 いつもより数時間早く目が覚め、再び寝付くことができない

0 いつもより疲れたという感じはしない

1 以前より疲れやすい

2 ほとんど何をやるにも疲れる

3 疲れてしまって何もできない

0 いつもどおり食欲はある

1 いつもより少し食欲がない

2 いつもよりかなり食欲が落ちた

3 全く食欲がない

0 最近特にやせたということはない

1 最近2kg以上やせた

2 最近5kg以上やせた

3 最近6kg以上やせた

0 自分の健康のことをいつも以上に心配することはない

1 どこか痛いとか、胃が不快だとか、便秘とか自分の身体について心配している

2 自分の身体のことばかりで、他のことがあまり考えられない

3 自分の身体のことばかり心配し、他のことを全く考えられない

0 性欲は以前と変わらない

1 以前ほど性欲がない

2 以前よりずっと性欲が減退した

3 全く性欲がなくなった

合計点数 _____

判定と対応

選んだ項目の数値をそのまま合計して合計点数を出してみてください。

以下が合計点数に基づいた判定とお勧めの対応です。

<合計点数>	<判定>	<対応>
1～10	正常範囲の落ち込みです。	趣味など御自分の好きな事をする時間を持ちましょう。
11～16	軽い気分障害です。	この状態が続くようであれば心理カウンセラーへの御相談をお考え下さい。
17～20	気分障害とうつ状態との境界線上です。	心理カウンセラーへの御相談をご考慮下さい。
21～30	中度のうつ状態。	心理カウンセラーへの御相談をお勧めします。
31～40	重度のうつ状態。	心理カウンセラーへの御相談を強くお勧めします。
41～	極度のうつ状態。	一刻も早く心理カウンセラーへ御相談下さい。

注意：このテストはうつの程度を知るためのひとつの目安に過ぎず、自己診断ができるというわけではありませんので、参考程度にお使いください。点数が高かったとしてもうつ病でない可能性もありますし、例え点数が低かったとしてもうつ病の可能性はあります。まずは一度ご相談下さい。