****

ID:

記載日：　　　　年　　月　　日

**ご本人アンケート**

以下の5 つの各項目について、最近2 週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください．

数値が高いほど精神的健康状態が高いことを示していますのでご注意ください。

例：最近2 週間のうち、その半分以上の期間を、明るく，楽しい気分で過ごした場合には、3に○をつけてください。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 最近2 週間，私は・・ | まったくない | ほんのたまに | 半分以下の期間を | 半分以上の期間を | ほとんどいつも | いつも |
| 明るく，楽しい気分で過ごした。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 落ち着いた，リラックスした気分で過ごした。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 意欲的で，活動的に過ごした。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ぐっすりと休め，気持ちよくめざめた。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 日常生活の中に，興味のあることがたくさんあった | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**ご協力ありがとうございました。**