

## こころの健康チェック表 K6/K10 日本語版

質問 「過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。あてはまるところに○をつけてください。」

	質 問	回 答 欄					得点欄	
		全く ない	少し だけ	時々	たい てい	いつ も	K6	K10
1	理由もなく疲れ切ったように感じましたか	0	1	2	3	4		
2	神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	どうしても落ち着けないうらいに、神経過敏に感じましたか	0	1	2	3	4		
4	絶望的だと感じましたか	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	じっと座ってられないほど、落ち着かなく感じましたか	0	1	2	3	4		
7	ゆううつに感じましたか	0	1	2	3	4		
8	気分が沈み込んで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	何をするのも骨折りだと感じましたか	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	自分は価値のない人間だと感じましたか	0	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
集計							<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

平成14年度厚生労働科学研究費補助金(厚生労働科学特別研究事業)  
心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究/研究協力報告書  
一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究

**\*K6/K10日本語版の使い方**

- K6/K10は米国ケスラーらが開発した自記式スクリーニング調査票である。
- K6/K10がスクリーニングできるのは、抑うつ性障害および不安障害である。
- カットオフポイント（精神疾患である確率が50%以上）は、  
K6 15点以上  
K10 25点以上
- カットオフポイントを超える得点の場合、専門家への相談が推奨される。