

MQS 調査票

(Mental Health-related Quality of Life Scale)

問．ここ 1、2 週間のあなたご自身のお気持ちについておたずねします。次の 38 項目のそれぞれについて、今のあなたのお気持ちにどの程度あてはまるか、「ア.あてはまる」から「エ.あてはまらない」までの 4 段階の中から最もあてはまるものを 1 つ選び、その記号（ア、イ、ウ、エ）を で囲んで下さい。

- 1 . 気軽に言葉をかわせる知人がいる。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 2 . この頃、やさしい漢字でも辞書なしには書けない。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 3 . このところふだんの 3 倍以上の仕事ができる。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 4 . 今わりと夢中になっていることがある（仕事を含む）。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 5 . 最近恐くて近寄れなくなったものがある。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 6 . 私にも「よりどころ」といったものがある。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 7 . 今までしてこなかったことをしてみたいと思う。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 8 . 最近、賭け事に夢中になって家族や人に迷惑をかけたことがある。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 9 . 近い将来、何か悪いことが起きそうな気がする。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 10 . 私にも「居場所」といったものがある。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 11 . やめたくてもなかなかやめられない嗜好品（アルコール、タバコ）や薬（市販）がある。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 12 . 私にも何らかの役割があるように思える。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 13 . 最近悪い夢を見ることが多い。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 14 . 一つ上を目指したい。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 15 . 人並みにできるようになったことがある。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 16 . 気が沈んでいることが多い。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 17 . 嫌いなどところもあるが「自分は自分だ」と思っている。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 18 . 私のような人間は自分ひとりでたくさんだと思う。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 19 . 最近、できることが増えたように思う。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 20 . 最近、できることが短時間でできるようになったと思う。
ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない

- 21 . 気にするのをやめようと思っても気になってしかたないことがある。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 22 . それなりに充実した時間をもっている。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 23 . 恥ずかしさやわずらわしさはあるが人前に出ることができる。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 24 . 2つの仕事(例:ダンスに衣類をしまい、別の所からクレジットカードを出す)を
 やろうとすると残りの1つを忘れることが多い。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 25 . 仕事以外に定期的に参加している活動がある。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 26 . 最近痛みやしびれがひどくてがまんできない。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 27 . やはり今の生活に張り合いをもっているのだと思う。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 28 . 人にいつも見られているような気がしてならない。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 29 . ときには甘えられる人(家族を含む)がいる。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 30 . 今はそれなりに元気だと思う。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 31 . やはり希望はもっているように思う。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 32 . 最近家族との関係がうまくいっていない。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 33 . 今の私はそれまでとはまったくの別人である。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 34 . 私は私なりに成長している。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 35 . 今は人を思いやる余裕がない。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 36 . 毎日が同じことのくりかえしのようで、少しも先に進んでいかない気がする。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 37 . 私にも計画といえるものがある。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
- 38 . 小さな目標であるが着実に達成してきていると思う。
 ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない

ご記入者のお名前			
性別	男・女(いずれかを で囲んで下さい)		
年齢	歳	ヶ月	
(ご記入年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日)			

ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。