

- Therapeutics*.28 (4) :228-237, 2005.
- [8] Fukuhara S, Lopes AA, Bragg-Gresham JL, Kurokawa K, Mapes DL, Akizawa T, Bommer J, Canaud BJ, Port FK, Held PJ, Worldwide Dialysis O, Practice Patterns S. Health-related quality of life among dialysis patients on three continents: the Dialysis Outcomes and Practice Patterns Study. *Kidney International*.64 (5) :1903-1910, 2003.
- [9] 八田宏之, 東あかね, 八城博子, 小笹晃太郎, 林恭平, 清田啓介, 井口秀人, 池田順子, 藤田きみゑ, 渡辺能行, 川井啓市. Hospital Anxiety and Depression Scale 日本語版の信頼性と妥当性の検討. *心身医学*. 38 (5) :309-315, 1998.
- [10] Antonovsky, A. Unraveling the mystery of *health*: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. 1987. 山崎喜比古, 吉井清子監訳. ストレス対処と健康保持のメカニズム. 東京: 有信堂高文社. 2001
- [11] 田崎美弥子, 中根允文. WHOQOL26 手引 改訂版. 東京: 金子書房, 2007.
- [12] 上野治香, 山崎喜比古, 米倉佑貴, 朴敏延, 本間三恵子, 香川由美. 日本の慢性疾患患者を対象とした新しい服薬アドヒアランス尺度の必要性と開発及び信頼性・妥当性の検討. *日本健康教育学会誌*, 18 (2) , 2010.
- [13] Kugaya A, Akechi T, Okuyama T, et al: Screening for psychological distress in Japanese cancer patients. *Jpn J Clin Oncol* 28: 333-338, 1998.
- [14] 松浦江美, 大田英明, 他: 強皮症患者のセルフケアの影響を及ぼす要因について, *看護研究*, 36 (2) :63-74, 2003
- [15] 牧山布美:急性心疾患治療後の患者のクオリティ・オブ・ライフとコヒアランス感覚, *川崎医療福祉学会誌*, 14 (1) : 93-98, 2004.

1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
23	23	23
24	24	24
25	25	25
26	26	26
27	27	27
28	28	28
29	29	29
30	30	30
31	31	31
32	32	32
33	33	33
34	34	34
35	35	35
36	36	36
37	37	37
38	38	38
39	39	39
40	40	40
41	41	41
42	42	42
43	43	43
44	44	44
45	45	45
46	46	46
47	47	47
48	48	48
49	49	49
50	50	50
51	51	51
52	52	52
53	53	53
54	54	54
55	55	55
56	56	56
57	57	57
58	58	58
59	59	59
60	60	60
61	61	61
62	62	62
63	63	63
64	64	64
65	65	65
66	66	66
67	67	67
68	68	68
69	69	69
70	70	70
71	71	71
72	72	72
73	73	73
74	74	74
75	75	75
76	76	76
77	77	77
78	78	78
79	79	79
80	80	80
81	81	81
82	82	82
83	83	83
84	84	84
85	85	85
86	86	86
87	87	87
88	88	88
89	89	89
90	90	90
91	91	91
92	92	92
93	93	93
94	94	94
95	95	95
96	96	96
97	97	97
98	98	98
99	99	99
100	100	100

図表および資料

表 1 基本属性(n=105)

		度数	(%)
年齢	平均(標準偏差)	47.5	(12.7)
	無回答	6	(5.7)
性別	男性	21	(20.0)
	女性	83	(79.1)
	無回答	1	(1.0)
最終学歴	小学校	0	(0.0)
	中学校	4	(3.8)
	高校	37	(35.2)
	専門学校	8	(7.6)
	短大	20	(19.1)
	大学	31	(29.5)
	大学院	5	(4.8)
配偶者の有無	有り	59	(56.2)
	無し	46	(43.8)
同居者の有無	有り	85	(81.0)
	無し	19	(18.1)
	無効回答	1	(1.0)
収入を伴う仕事の有無	有り	44	(41.9)
	無し	61	(58.1)
経済的な暮らしのゆとり	ゆとりがある	4	(3.8)
	ややゆとりがある	20	(19.1)
	どちらともいえない	39	(37.1)
	あまりゆとりはない	28	(26.7)
	全くゆとりはない	13	(12.4)
	無回答	1	(1.0)

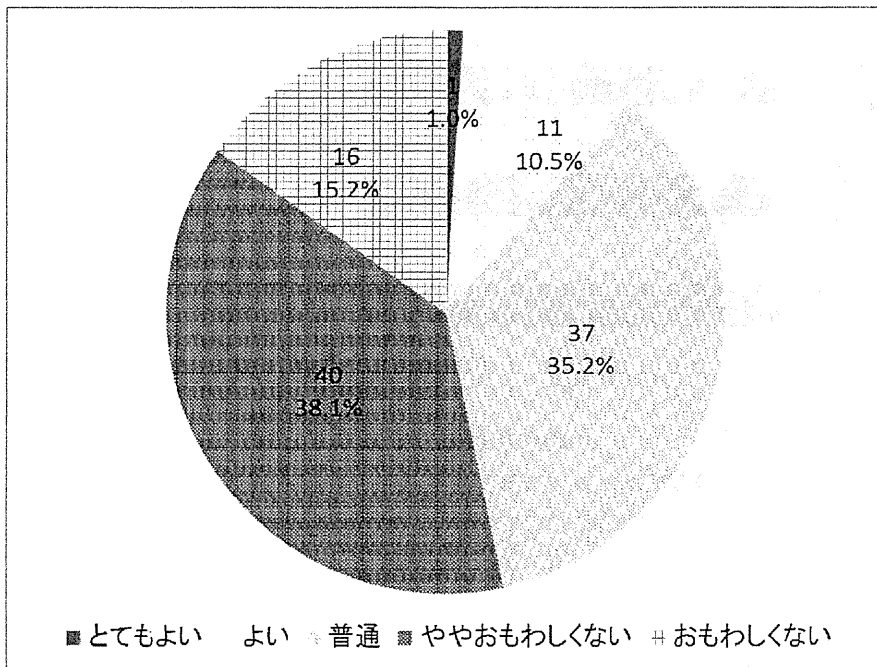


図 1 全般的な健康状態について (n=105)

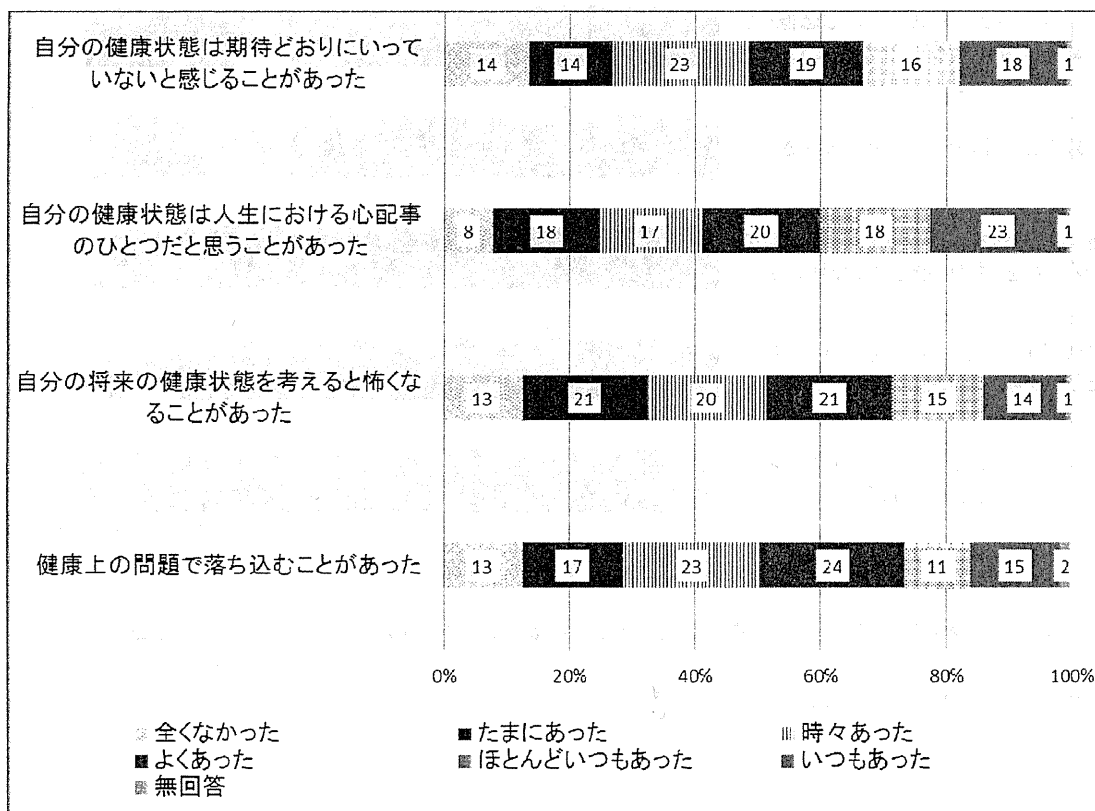


図 2 健康上の悩みについて (n=105)

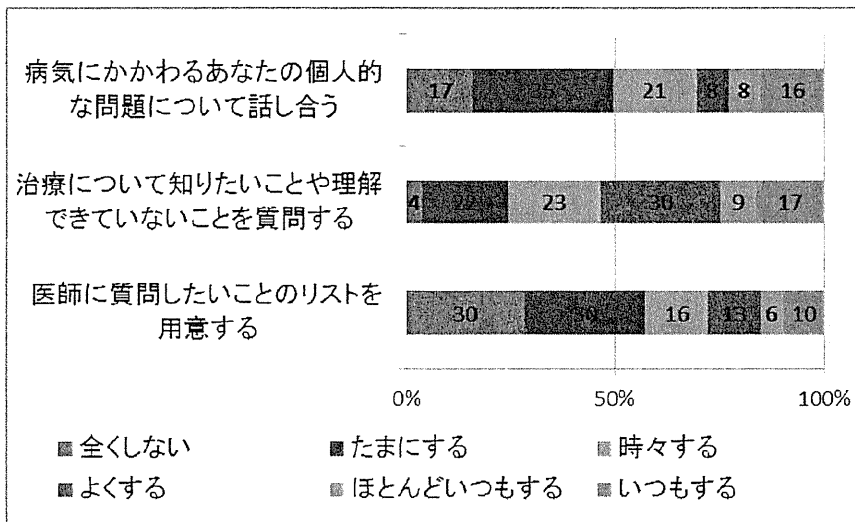


図 3 医療との関わり方 (n=105)

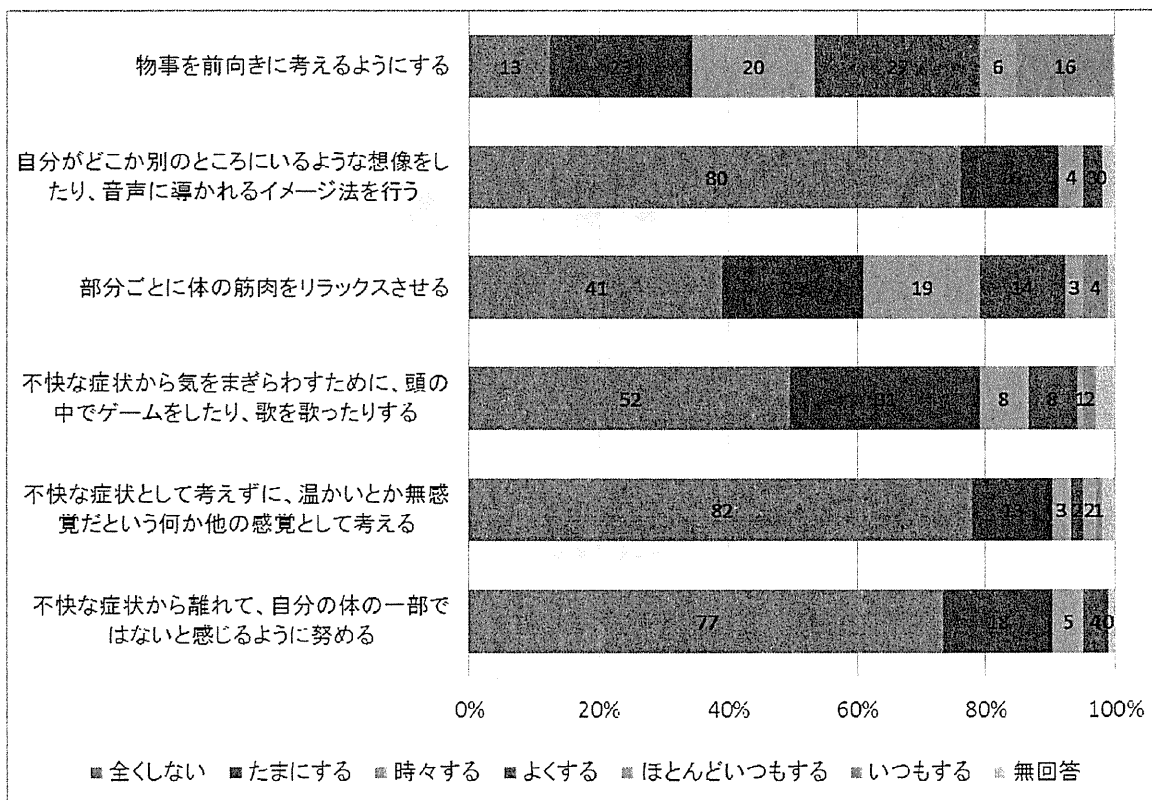


図 4 症状への対処法 (n=105)

表 2 HAD 尺度結果 (n=97)

HADS-T		HADS-A		HADS-D	
20点以上	29 29.9%	8点以上	48 49.5%	11点以上	26 26.8%
20点未満	68 70.1%	8点未満	49 50.5%	11点未満	71 73.2%
平均点	15.6	平均点	7.6	平均点	8.0
標準偏差	8.0	標準偏差	4.6	標準偏差	4.2

表 3 実行できる自信について (n=105)

		全く自信がない ← 完璧に自信がある →										無回答	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
病気による疲労があってもやりたいことを実行できる自信はどのくらいありますか	中央値 5	10	4	9	11	15	16	10	10	14	4	1	1
		9.5%	3.8%	8.6%	10.5%	14.3%	15.2%	9.5%	9.5%	13.3%	3.8%	1.0%	1.0%
病気による体の不快感や痛みがあってもやりたいことを実行できる自信はどのくらいありますか	中央値 4	13	5	10	14	14	14	13	10	9	2	0	1
		12.4%	4.8%	9.5%	13.3%	13.3%	13.3%	12.4%	9.5%	8.6%	1.9%	0.0%	1.0%
病気による精神的苦痛があってもやりたいことを実行できる自信はどのくらいありますか	中央値 4	13	3	11	15	14	22	4	10	9	4	0	
		12.4%	2.9%	10.5%	14.3%	13.3%	21.0%	3.8%	9.5%	8.6%	3.8%	0.0%	
その他の症状や健康問題があってもやりたいことを実行できる自信はどのくらいありますか	中央値 5	9	6	11	10	13	26	8	10	11	1	0	
		8.6%	5.7%	10.5%	9.5%	12.4%	24.8%	7.6%	9.5%	10.5%	1.0%	0.0%	
医師にかかる回数が減るようにあなた自身の健康管理に必要なさまざまなことを実行できる自信はどのくらいありますか	中央値 5	4	10	8	11	11	18	7	14	11	4	6	1
		3.8%	9.5%	7.6%	10.5%	10.5%	17.1%	6.7%	13.3%	10.5%	3.8%	5.7%	1.0%
病気による日常生活への影響が減るように服薬以外のことも実行できる自信はそのくらいありますか	中央値 5	3	4	11	16	6	18	9	15	12	5	5	1
		2.9%	3.8%	10.5%	15.2%	5.7%	17.1%	8.6%	14.3%	11.4%	4.8%	4.8%	1.0%

表 4 SOC 得点表 (n=97)

60点以上	35	36.1%
46～59点	41	42.3%
45点以下	21	21.6%
平均	54.3	
標準偏差	12.8	

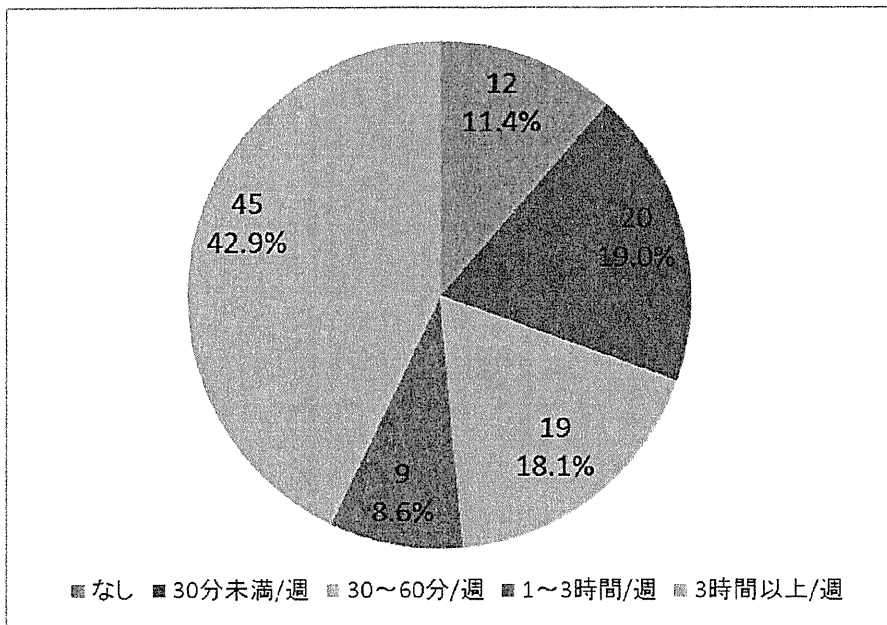


図 6 1週間の運動合計時間 (n=105)

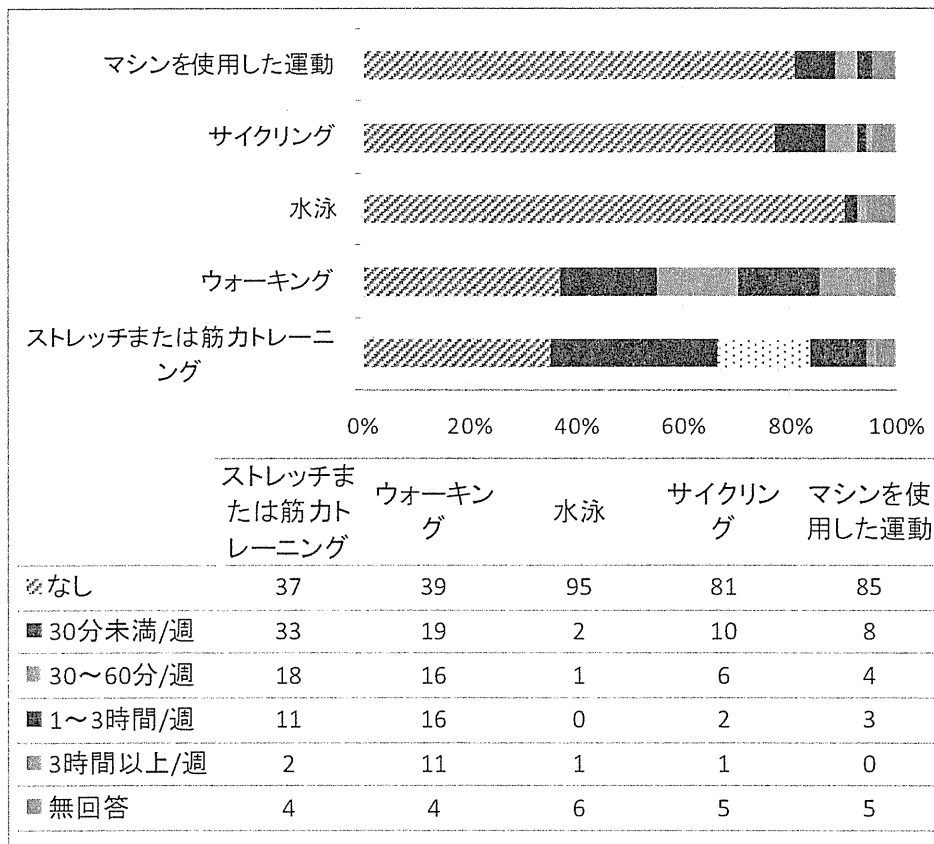


図 7 1週間の運動種類と実施時間 (n=105)

表 5 服薬アドヒアランス得点表 (n=99)

	服薬アドヒアランス			服薬遵守度			服薬における医療従事者との協働関係	
37点以上	87	87.9%	10点以上	91	91.9%	10点以上	70	70.7%
36点以下	12	12.1%	9点以下	8	8.1%	9点以下	29	29.3%
平均	46.8		平均	13.6		平均	10.9	
標準偏差	7.8		標準偏差	2.5		標準偏差	3.2	
				服薬に関する知識情報活用度			服薬に対する納得・生活調和度	
			10点以上	68	68.7%	10点以上	81	81.8%
			9点以下	31	31.3%	9点以下	18	18.2%
			平均	10.7		平均	11.5	
			標準偏差	3.2		標準偏差	2.3	

資料 1

このアンケートにお答えいただいている今日の日付：平成____年____月____日

【あなたご自身のことについておうかがいします】

のなかで、あてはまる番号ひとつに○をつけてください。()には具体的にお書きください。

Q1. 以前、慢性疾患セルフマネジメントプログラムのワークショップを受けたことがありますか？

1. ある 2. ない

Q2. あなたの性別・年齢を教えてください。

1. 男性 2. 女性 (歳)

Q3. あなたの最終学歴を教えてください。

1. 小学校 2. 中学校 3. 高校 4. 専門学校 5. 短大
6. 大学 7. 大学院 8. その他()

Q4. あなたには配偶者（夫または妻、パートナーを含む）がいますか？

1. いる 2. いない

Q5. 現在、一緒に住んでいるすべての方に○をつけてください。

1. 同居者はいない 2. 配偶者 3. 子ども
4. 子どもの配偶者 5. 父や母（配偶者の父母も含む） 6. 兄弟姉妹
7. 孫 8. その他()

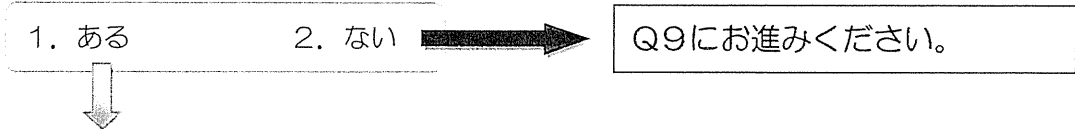
Q6. あなたは現在、収入を伴うお仕事をしていますか？

1. はい 2. いいえ

Q7. あなたのお宅の現在の暮らし向きについて、この中からあてはまる数字ひとつに○をつけてください。

1. ゆとりがある
2. ややゆとりがある
3. どちらともいえない
4. あまりゆとりはない
5. 全くゆとりはない

Q8. あなたは、喘息をお持ちですか？



あなたのご様子についてうかがいます。
 (それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

1) この4週間に、喘息のせいで職場や家庭で思うように仕事がかたどらなかったことは時間的にどの程度ありましたか？	いつも 1	かなり 2	いくぶん 3	少し 4	全くない 5
2) この4週間に、どのくらい息切れがしましたか？	1日に2回以上 1	1日に1回 2	1週間に3~6回 3	1週間に1、2回 4	全くない 5
3) この4週間に、喘息の症状(ゼイゼイする、咳、息切れ、胸が苦しい・痛い)のせいで夜中に目が覚めたり、いつもより朝早く目が覚めてしまうことがどのくらいありましたか？	1週間に4回以上 1	1週間に2、3回 2	1週間に1回 3	1、2回 4	全くない 5
4) この4週間に、発作止めの吸入薬(サルブタモールなど)をどのくらい使いましたか？	1日に3回以上 1	1日に1、2回 2	1週間に数回 3	1週間に1回以下 4	全くない 5
5) この4週間に、自分自身の喘息をどの程度コントロールできたと思いますか？	全くできなかった 1	あまりできなかった 2	まあまあできた 3	十分にできた 4	完全にできた 5
6) ピークフローの一番新しい値をお書きください。	ピークフロー値 () 日付(平成 年 月 日)				

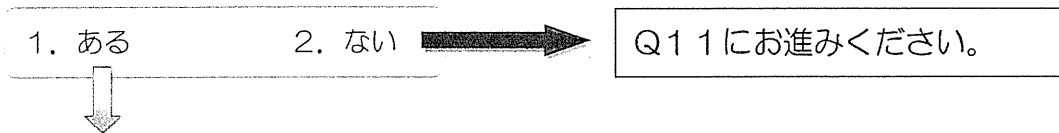
Q9. あなたは、糖尿病をお持ちですか？



あなたの糖尿病の型をお教えてください。
 (最もよくあてはまる番号ひとつに○をつけてください。)

① 1型糖尿病 ② 2型糖尿病 ③ 型がわからない
④ その他(診断名)
HbA1cの一番新しい値をお書きください。
HbA1c() 日付(平成 年 月 日)

Q10. あなたは、リウマチをお持ちですか？



あなたのご様子についてうかがいます。

(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

1) 着衣	靴ひもを結び、ボタン掛けも含め身支度できますか	何の困難もない	いづらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
2) 起立	就寝、起床の動作ができますか	何の困難もない	いづらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
3) 食事	いっばいに水が入っている茶碗やコップを口元まで運べますか	何の困難もない	いづらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
4) 歩行	戸外で平坦な地面を歩けますか	何の困難もない	いづらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
5) 衛生	身体全体を洗い、タオルで拭くことができますか	何の困難もない	いづらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
6) 伸展	腰を曲げ床にある衣類を拾い上げられますか	何の困難もない	いづらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
7) 握力	蛇口の開閉ができますか	何の困難もない	いづらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
8) 活動	車の乗り降りができますか	何の困難もない	いづらか困難である	かなり困難である	できない
		0	1	2	3
9) 血液	次の血液データの一番新しい値をお書きください。	CRP ()		血沈 ()	
		日付(平成 年 月 日)		日付(平成 年 月 日)	

Q11. あなたには次の疾患(病気)はありますか？

(以下の1~15の中であてはまる番号すべてに○をつけてください。)

1. ない

2. 線維筋痛症

3. 全身性エリテマトーデス

4. 強皮症

5. シェーグレン症候群

6. パーキンソン症候群

7. 脊髄小脳変性症

8. クローン病

9. 潰瘍性大腸炎

10. アトピー性皮膚炎

11. 高血圧

12. 高脂血症

13. うつ

14. がん 診断名 ()

15. その他 ()

Q12. あなたは慢性疾患を持つようになって何年になりますか？

1) 最も長い期間持っている疾患名を教えてください。

(疾患名:)

2) その疾患にかかってから何年何ヶ月になりますか？ (年 ヶ月)

Q13. ここ3ヶ月間、慢性疾患セルフマネジメントプログラム以外に、以下のような集まりに参加したことがありますか？（あてはまる番号すべてに〇をつけてください。）

1. 患者同士の交流会
2. 病気に関する勉強会やセミナー
3. その他（ ）
4. 特になし

Q14. このワークショップにどの立場で参加していますか？
（あてはまる番号すべてに〇をつけてください。）

1. 慢性疾患をもつ患者
2. 慢性疾患をもつ患者の家族
3. 医療従事者・福祉・介護関係者
4. その他（ ）

【全般的な健康状態について】

Q15. あなたの健康状態は、全般的に見て、いかがですか？
（最もよくあてはまる数字ひとつに〇をつけてください。）

1. とてもよい
2. よい
3. 普通
4. ややおもわしくない
5. おもわしくない

【健康上の悩みについて】

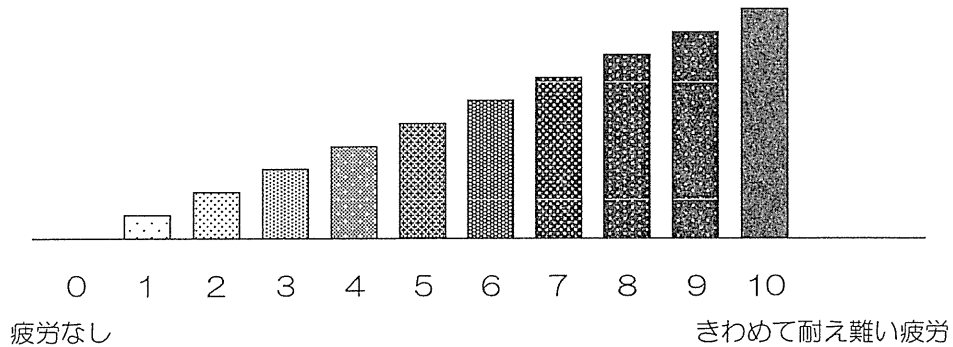
Q16. ここ1ヶ月間、次のように思ったり感じたりしたことがどのくらいの頻度で
ありましたか？（それぞれ最もよくあてはまる数字 ひとつに〇をつけてください。）

	全くなかった	たまにあった	時々あった	よくあった	ほとんどいつもあった	いつもあった
1) 自分の健康上の問題で落ち込むことがあった	0	1	2	3	4	5
2) 自分の将来の健康状態を考えると怖くなることがあった	0	1	2	3	4	5
3) 自分の健康状態は人生における心配事のひとつだと思いうことがあった	0	1	2	3	4	5
4) 自分の健康状態は期待どおりにっていないと感じることがあった	0	1	2	3	4	5

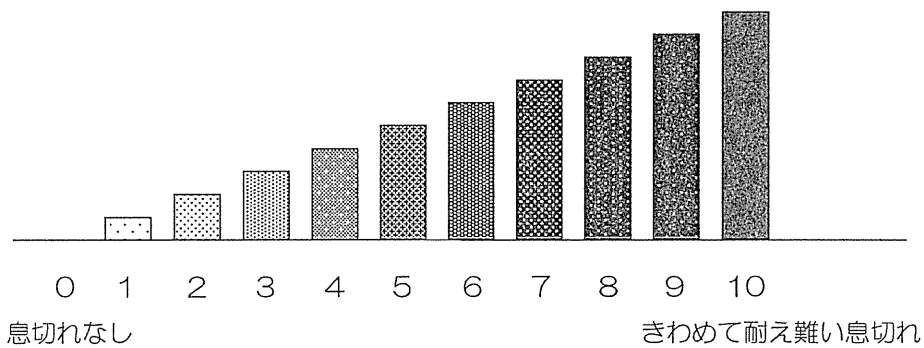
【症状について】

Q17. ここ2週間の状態についてうかがいます。

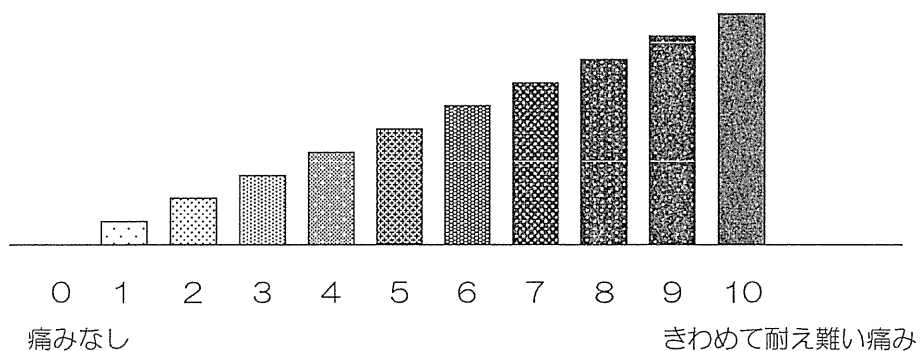
1) ここ2週間のあなたの疲労の程度について、下の図であてはまる数字ひとつに○をつけてください。



2) ここ2週間のあなたの息切れの程度について、下の図であてはまる数字ひとつに○をつけてください。



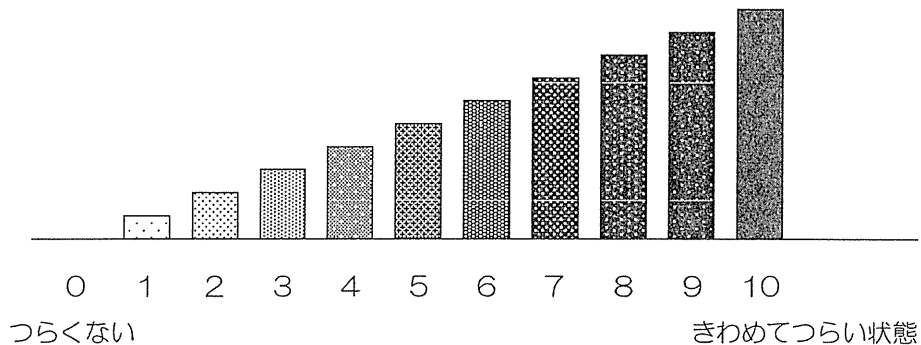
3) ここ2週間のあなたの痛みの程度について、下の図であてはまる数字ひとつに○をつけてください。



Q18. ここ2週間の状態についてうかがいます。

1) ここ2週間であなたが最もつらいと思う症状は何ですか？(症状をひとつお答えください。)
 ()

2) 1) で答えた最もつらいと思う症状の程度はどれくらいですか？
 (下の図であてはまる数字ひとつに〇をつけてください。)



【運動について】

Q19. あなたは次の運動を、ここ1週間で合計何時間くらい行いましたか？
 その1週間がいつも通りでなかったとしても、かまわずお答えください。
 (それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに〇をつけてください。)

	なし	30分未満/週	30~60分/週	1~3時間/週	3時間以上/週
1) ストレッチまたは筋力トレーニング	0	1	2	3	4
2) ウォーキング(散歩など)・ジョギング	0	1	2	3	4
3) 水泳または水中での運動	0	1	2	3	4
4) サイクリング(エアロバイクも含む)	0	1	2	3	4
5) マシンを使用した運動	0	1	2	3	4
6) その他の運動 (具体的に_____)	0	1	2	3	4

【心の状態について】

Q20. ここ1週間のあなたのご様子についてうかがいます。あなたはここ1週間どのように感じていますか？（それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに〇をつけてください。）

1) 緊張したり、気持ちが張りつめたりすることが	しょっちゅうあった 〇	たびたびあった 1	ときどきあった 2	全くなかった 3
2) むかし楽しんだことを今でも楽しいと思うことが	全く同じだけあった 〇	かなりあった 1	少しだけあった 2	めったになかった 3
3) なにか恐ろしいことが起ころうとしているという恐怖感を持つことが	しょっちゅうあって非常に気になった 〇	たびたびあるがあまり気にならなかった 1	少しあるが気にならなかった 2	全くなかった 3
4) 物事の面白い面を笑ったり、理解したりすることが	いつもと同じだけできた 〇	かなりできた 1	少しだけできた 2	全くできなかった 3
5) 心配事が心に浮かぶことが	しょっちゅうあった 〇	たびたびあった 1	それほど多くはないが、ときどきあった 2	ごくたまにあった 3
6) きげんの良いことが	全くなかった 〇	たまにあった 1	ときどきあった 2	しょっちゅうあった 3
7) 楽に座って、くつろぐことが	かならずできた 〇	たいていできた 1	たまにできた 2	全くできなかった 3
8) 仕事を怠けているように感じる	ほとんどいつもあった 〇	たびたびあった 1	ときどきあった 2	全くなかった 3
9) 不安で落ち着かないような恐怖感を持つことが	全くなかった 〇	ときどきあった 1	たびたびあった 2	しょっちゅうあった 3
10) 自分の顔、髪型、服装に関して	関心がなくなった 〇	以前より気を配って いなかった 1	以前ほどは気を配って いなかったかも しれない 2	いつもと同じように 気を配っていた 3
11) じっとしてられないほど落ち着かないことが	しょっちゅうあった 〇	たびたびあった 1	少しだけあった 2	全くなかった 3
12) 物事を楽しみにして待つことが	いつもと同じだけ あった 〇	以前ほどはなかった 1	以前よりも明らかに 少なかった 2	めったになかった 3
13) 突然、理由のない恐怖感（パニック）におそわれることが	しょっちゅうあった 〇	たびたびあった 1	少しだけあった 2	全くなかった 3
14) 面白い本や、ラジオまたはテレビ番組を楽しむことが	たびたびできた 〇	ときどきできた 1	たまにできた 2	ほとんどめったに できなかった 3

【医療との関わりについて】

Q21. あなたが医師を受診する際、次のことをどのくらい行いますか？
 (それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

	全くしない	たまにする	時々する	よくする	ほとんどいつもする	いつもする
1) 医師に質問したいことのリストを用意する	0	1	2	3	4	5
2) 治療について知りたいことや理解できていないことを質問する	0	1	2	3	4	5
3) 病気にかかわるあなたの個人的な問題について話し合う	0	1	2	3	4	5

【症状への対処について】

Q22. 気分が落ち込んだり、痛みや他の不快な症状があるとき、あなたはどのように対処していますか？
 (それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

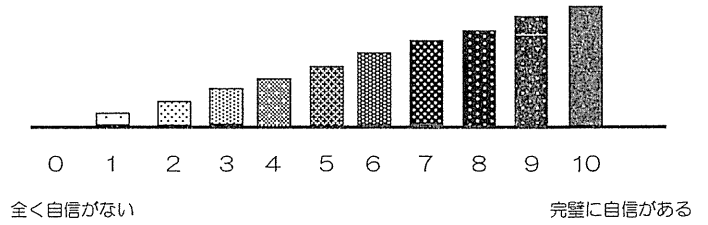
	全くしない	たまにする	時々する	よくする	ほとんどいつもする	いつもする
1) 不快な症状から離れて、自分の体の一部ではないと感じるよう努める	0	1	2	3	4	5
2) 不快な症状として考えずに、温かいとか無感覚だという何か他の感覚として考える	0	1	2	3	4	5
3) 不快な症状から気をまぎらわすために、頭の中でゲームをしたり、歌を歌ったりする	0	1	2	3	4	5
4) 部分ごとに体の筋肉をリラックスさせる	0	1	2	3	4	5
5) 自分がどこか別のところにいるような想像をしたり、音声に導かれるイメージ法を行う	0	1	2	3	4	5
6) 物事を前向きに考えるようにする	0	1	2	3	4	5

【実行できる自信について】

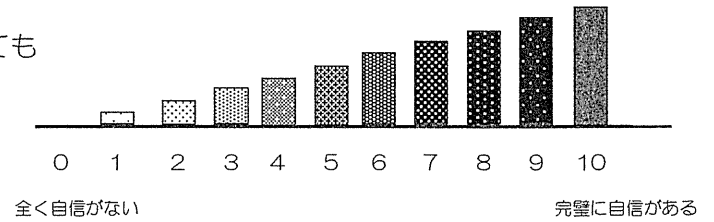
Q23. 現時点で、あなたが次のことを実行できる自信はどのくらいありますか？

(それぞれ最もよくあてはまる数字 ひとつに〇をつけてください。)

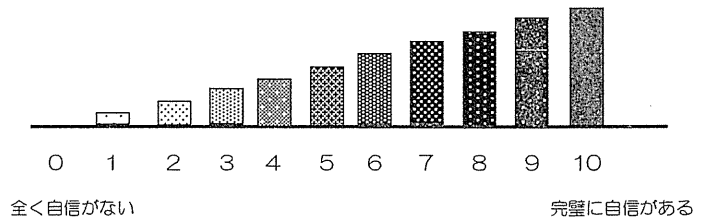
- 1) 病気による疲労があっても
やりたいことを実行できる自信は
どのくらいありますか？



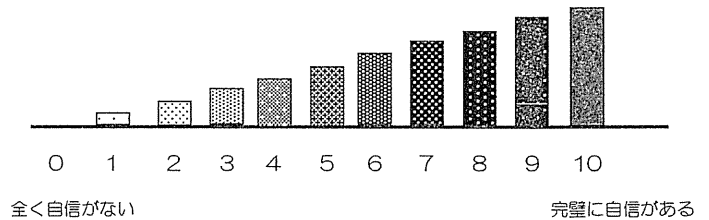
- 2) 病気による体の不快さや痛みがあっても
やりたいことを実行できる自信は
どのくらいありますか？



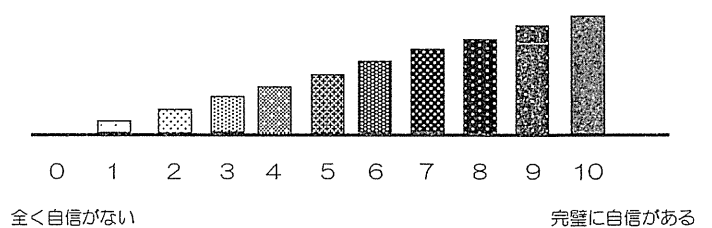
- 3) 病気による精神的苦痛があっても
やりたいことを実行できる自信は
どのくらいありますか？



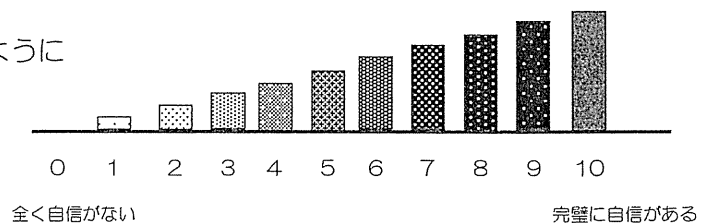
- 4) その他の症状や健康問題があっても
やりたいことを実行できる自信は
どのくらいありますか？



- 5) 医師にかかる回数が減るように
あなた自身の健康管理に必要な
さまざまなことを実行できる自信は
どのくらいありますか？



- 6) 病気による日常生活への影響が減るように
服薬以外のことも実行できる自信は
どのくらいありますか？



【生活の感じ方について】

Q24. あなたの人生に対する感じ方についてうかがいます。それぞれ1から7までのうち、あなたの感じ方を最もよく表している数字ひとつに○をつけてください。

1) あなたは、自分の周りで起こっていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか？						
まったくない						とてもよくある
1	2	3	4	5	6	7
2) あなたは、これまでに、よく知っていると思っていた人の、思わぬ行動に驚かされたことがありますか？						
まったくなかった						いつもそうだった
1	2	3	4	5	6	7
3) あなたは、あてにしていた人がっかりさせられたことがありますか？						
まったくなかった						いつもそうだった
1	2	3	4	5	6	7
4) 今まで、あなたの人生は、明確な目標や目的が						
まったくなかった						あった
1	2	3	4	5	6	7
5) あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？						
よくある						まったくない
1	2	3	4	5	6	7
6) あなたは、不慣れな状況にいると感じ、どうすればよいか分からない、と感じることがありますか？						
とてもよくある						まったくない
1	2	3	4	5	6	7
7) あなたが毎日していることは、						
喜びと満足を与えてくれる						つらく退屈である
1	2	3	4	5	6	7
8) あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか？						
とてもよくある						まったくない
1	2	3	4	5	6	7
9) あなたは、本当なら感じたくないような感情をいだいてしまうことがありますか？						
とてもよくある						まったくない
1	2	3	4	5	6	7
10) どんなに強い人でさえ、ときには「自分はダメな人間だ」と感じることもあるものです。 あなたは、これまで、「自分はダメな人間だ」と感じたことがありますか？						
まったくなかった						よくあった
1	2	3	4	5	6	7
11) 何かが起きたとき、ふつう、あなたは、 そのことを過大に評価したり、過小に評価してきた						
						適切な見方をしてきた
1	2	3	4	5	6	7
12) あなたは、日々の生活で行っていることにほとんど意味がない、と感じることがありますか？						
よくある						まったくない
1	2	3	4	5	6	7
13) あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか？						
よくある						まったくない
1	2	3	4	5	6	7

【生活の質について】

Q25. 次の1)～26)の各質問について、過去2週間の生活のなかで、あなたの望んだこと、喜んだこと、関心を持ったことを思い出してください。かならず一問ずつ読んで、自分の気持ちをふりかえりながら、もっともふさわしいと思われるものの数字を丸(O)で囲んでください。

もし、どの答えが自分に当てはまるのかははっきりしないときは、中でもっとも当てはまると思うものを選んでください。(それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつにOをつけてください。)

1) 自分の生活の質をどのように評価しますか	まったく悪い 1	悪い 2	ふつう 3	良い 4	非常に良い 5
2) 自分の健康状態に満足していますか	まったく不満 1	不満 2	どちらでもない 3	満足 4	非常に満足 5

次の質問は、過去2週間にあなたが、どのくらい経験したか、あるいはできたかについてお聞きするものです。

	まったくない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
3) 体の痛みや不快感のせいで、しなければならぬことがどのくらい制限されていますか	1	2	3	4	5
4) 毎日の生活の中で治療(医薬)がどのくらい必要ですか	1	2	3	4	5
5) 毎日の生活をどのくらい楽しく過していますか	1	2	3	4	5
6) 自分の生活をどのくらい意味のあるものと感じていますか	1	2	3	4	5
7) 物事にどのくらい集中することができますか	1	2	3	4	5
8) 毎日の生活はどのくらい安全ですか	1	2	3	4	5
9) あなたの生活環境はどのくらい健康的ですか	1	2	3	4	5
10) 毎日の生活を送るための活力はありますか	1	2	3	4	5
11) 自分の容姿(外見)を受け入れることができますか	1	2	3	4	5
12) 必要なものが買えるだけのお金を持っていますか	1	2	3	4	5
13) 毎日の生活に必要な情報をどのくらい得ることができますか	1	2	3	4	5
14) 余暇を楽しむ機会はどのくらいありますか	1	2	3	4	5
15) 家の周囲を出まわることがよくありますか	1	2	3	4	5

次の質問は、過去 2 週間にあなたが、どのくらいできたか、あるいは満足したかについてお聞きするものです。

	まったく不満	不満	どちらでもない	満足	非常に満足
16) 睡眠は満足のいくものですか	1	2	3	4	5
17) 毎日の生活をやり遂げる能力に満足していますか	1	2	3	4	5
18) 自分の仕事をする能力に満足していますか	1	2	3	4	5
19) 自分自身に満足していますか	1	2	3	4	5
20) 人間関係に満足していますか	1	2	3	4	5
21) 性生活に満足していますか	1	2	3	4	5
22) 友人たちの支えに満足していますか	1	2	3	4	5
23) 家と家の周りの環境に満足していますか	1	2	3	4	5
24) 医療施設や福祉サービスの利用しやすさに満足していますか	1	2	3	4	5
25) 周辺の交通の便に満足していますか	1	2	3	4	5

次の質問は、過去 2 週間にあなたが、どのくらいひんぱんに経験したかをお聞きするものです。

	まったく感じない	少し感じる	多少は感じる	かなり感じる	非常に感じる
26) 気分がすぐれなかったり、絶望、不安、落ち込みといったいやな気分をどのくらいひんぱんに感じますか	1	2	3	4	5