

(資料 2-2) No. 2

こちらにシールを  
お貼りください

北茨城元気づくりプロジェクト

メンタル健診調査票

記入日 平成（ ）年（ ）月（ ）日

## 記入方法

お答えは、番号を○で囲むようにつけてください。

|                   |  |
|-------------------|--|
| 性別                | 1. 男性 2. 女性  |
| 生年月日              | 1. 明治 2. 大正 3. 昭和 4. 平成<br>( )年( )月( )日  |
| 年齢                | 調査日現在で ( )才  |
| 婚姻形態              | 1. 未婚 2. 既婚 3. 離婚・別居 4. 死別 5. その他( )   |
| 子供の有無             | 1. あり (男__人、女__人) 2. なし  |
| 震災前の同居家族人数        | 自分は含めないで同居者は合計( )人   |
| 現在の同居家族人数         | 自分は含めないで同居者は合計( )人   |
| 学校には合計で何年間通いましたか。 | ( )年間 ※小学校に入学してから最後に通った学校(専門学校を含む)を卒業もしくは中退するまで<br>例: 中学校卒業なら、小学校6年+中学校3年で9年→(9)年と記入   |
| 震災前の仕事の内容         | 1. 会社勤務(水産加工業、パート含む)<br>2. 会社勤務(水産加工業以外、パート含む) 3. 自営業(漁業関連)<br>4. 自営業(漁業関連以外) 5. 旅館・民宿 6. 農業 7. 林業 8. 漁業<br>9. 建設業 10. 公務員(消防・警察・自衛隊)<br>11. 公務員(消防・警察・自衛隊以外) 12. 専業主婦 13. 学生<br>14. その他( ) 15. なし |
| 現在の仕事の内容          | 1. 会社勤務(水産加工業、パート含む)<br>2. 会社勤務(水産加工業以外、パート含む) 3. 自営業(漁業関連)<br>4. 自営業(漁業関連以外) 5. 旅館・民宿 6. 農業 7. 林業 8. 漁業<br>9. 建設業 10. 公務員(消防・警察・自衛隊)<br>11. 公務員(消防・警察・自衛隊以外) 12. 専業主婦 13. 学生<br>14. その他( ) 15. なし |
| かかりつけ医            | 1. あり( )病院・医院( )科( )先生<br>2. かかりつけ医なし  |

問1. 地震の時にあなたはどこにいらっしゃいましたか。

1. 自宅 2. 屋内の職場 3. 店舗(買い物中など)  
4. 屋外(農作業中、漁業中を含む) 5. 学校(学生の場合) 6. その他( )

問2. 地震・津波による人的被害はありましたか。※記入例:(2人 関係:母親と友人)

1. なし 2. 死亡→あなたからみてどの関係にあたりますか( )人 関係:  
3. 行方不明→( )人 関係:( ) 4. けがをした→( )人 関係:( )  
5. その他( )

問3. 津波によるご自宅への浸水被害はありましたか。

1. 床上浸水 2. 床下浸水 3. 被害認定なし 4. その他( )

問4. 地震・津波によるご自宅への物的被害はありましたか。

1. 全壊 2. 大規模半壊 3. 半壊 4. 一部損壊 5. 被害認定なし 6. その他 ( )

問5. 地震・津波による職場への物的被害はありましたか。ご自宅が職場を兼ねている場合もご自宅を職場とみなして、お答えください。

1. 震災時に仕事なし (専業主婦の方も含む) 2. 全壊 3. 大規模半壊 4. 半壊  
5. 一部損壊 6. 被害認定なし 7. その他 ( )

問6. 震災の前後であなたの世帯全体として収入に変化はありましたか。

(※収入金額は分からなければ、書く必要はありません)

1. 変化なし 2. 増収になった 震災前 (月約 万円) → 震災後 (月約 万円)  
3. 減収になった 震災前 (月約 万円) → 震災後 (月約 万円)

## 日常生活に関する調査

以下の質問は、日常生活と健康の関係を調べるためにお聞きするものです。

現在の健康状態に影響を及ぼすのは、これまでの生活の蓄積であると考えられるため、多くの質問は過去のことについてお聞きしております。そのためお答え頂きにくい質問もあるかと思いますが、よろしくご協力のほどお願いいたします。また、あなたの個人名が公表されるといったプライバシーが侵害されるようなことはございませんので、ありのままをお答えいただけますようお願いいたします。

< いままでの病歴について >

問7. いままでに病気で通院や入院をしたことはありますか。

※初めて診断されたのが何年前かをご記入ください。

|        |        |
|--------|--------|
| 〔 病名 〕 | 〔 〕 年前 |
|--------|--------|

< 現在治療中の病気について >

問8. 現在治療中の病気はありますか。

|        |              |
|--------|--------------|
| 〔 病名 〕 | 〔 〕 年前から治療開始 |
|--------|--------------|

< 内服薬について >

問9. 現在内服中の薬はありますか。

1. あり ( )

(※持参していただいたお薬手帳・お薬の説明文書を医師が確認いたします)

2. なし

< 飲酒について >

問 10. 震災前は、お酒をどれくらいの頻度で飲んでいましたか。

- 1) 飲まない    2) 月 1 - 2 回飲んでいる    3) 週 1 - 2 回飲んでいる  
4) 週 3 - 4 回飲んでいる    5) ほとんど毎日飲んでいる    6) その他 (                    )

問 11. 震災後は、お酒をどれくらいの頻度で飲んでいますか。

- 1) 飲まない    2) 月 1 - 2 回飲んでいる    3) 週 1 - 2 回飲んでいる  
4) 週 3 - 4 回飲んでいる    5) ほとんど毎日飲んでいる    6) その他 (                    )

現在、1 回に飲む量はどれくらいですか。(平均した量を教えてください。)

|                            |             |          |
|----------------------------|-------------|----------|
| ビール                        | 350ml 缶     | (    ) 本 |
|                            | 500ml 缶     | (    ) 本 |
| 焼酎                         |             | (    ) 合 |
| 日本酒                        |             | (    ) 合 |
| ウイスキー                      |             | (    ) 杯 |
| ワイン                        | グラス         | (    ) 杯 |
| その他 (                    ) | をグラス (    ) | 杯        |

< たばこについて >

問 12. 震災前は、たばこを吸っていましたか。

1. たばこを吸ったことがない    2. 以前は吸っていたが、やめていた  
3. 吸っていた    4. その他 (                    )

問 13. 震災後は、たばこを吸っていますか。

1. 吸っていない    2. 震災後にたばこをやめた    3. 吸っている  
4. その他 (                    )

問 14. 震災前後でのたばこの本数の変化をお伺いします。吸ったことがない方は 0 本とご記入ください。

震災前  本/日    →    震災後  本/日

次のページに進んでください。

## 今のこころの健康度をみましょう

問 15. 各質問について、この1週間のあなたのからだや心の状態について最もあてはまると思うアルファベットを○で囲んでください。

- A : 全くないか、あったとしても1日も続かない  
 B : 週のうち1～2日  
 C : 週のうち3～4日  
 D : 週のうち5日以上

|                               | 1<br>日<br>も<br>続<br>か<br>な<br>い | 全<br>く<br>な<br>い<br>・ | 週<br>の<br>う<br>ち<br>1<br>―<br>2<br>日 | 週<br>の<br>う<br>ち<br>3<br>―<br>4<br>日 | 週<br>の<br>う<br>ち<br>5<br>日<br>以<br>上 |
|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. 普段は何でもないことが煩わしい。           |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 2. 食べたくない。食欲が落ちた。             |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 3. 家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない。  |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 4. 他の人と同じ程度には、能力があると思う。       |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 5. 物事に集中できない。                 |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 6. 憂うつだ。                      |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 7. 何をするのも面倒だ。                 |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 8. これから先のことについて積極的に考えることができる。 |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 9. 過去のことについてくよくよ考える。          |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 10. 何か怖ろしい気持ちがある。             |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 11. なかなか眠れない。                 |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 12. 生活について不満なく過ごせる。           |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 13. 普段より口数が少ない。口が重い。          |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 14. 一人ぼっちで寂しい。                |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 15. 皆がよそよそしいと思う。              |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 16. 毎日が楽しい。                   |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 17. 急に泣きだすことがある。              |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 18. 悲しいと感じる。                  |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 19. 皆が自分を嫌っていると感じる。           |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |
| 20. 仕事が手につかない。                |                                 |                       |                                      |                                      |                                      |

次のページに進んでください。

問 16. 下記の症状はいずれも、3月11日の震災のような出来事にまきこまれた方々に、後になって生じることのあるものです。各症状について、あなたはこの1週間では、どの程度強く悩まされましたか。最もあてはまると思う番号を○で囲んでください。

- 0 : 全くなし  
 1 : 少し  
 2 : 中くらい  
 3 : かなり  
 4 : 非常に

|   | 全くなし              | 少し | 中くらい | かなり | 非常に |
|---|-------------------|----|------|-----|-----|
| 1. どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、その時の気持ちがぶりかえしてくる                  | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 2. 睡眠の途中で目がさめてしまう   | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 3. 別のことをしていても、そのことが頭から離れない                                | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 4. イライラして、怒りっぽくなっている                                      | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 5. そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ちつかせるようにしている                | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 6. 考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある                           | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 7. そのことは、実際には起きなかったとか現実のことではなかったような気がする                   | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 8. そのことを思い出させるものには近よらない                                   | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 9. そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる                                  | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 10. 神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでどきっとしてしまう                        | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 11. そのことは考えないようにしている                                      | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 12. そのことについては、まだいろいろな気持ちがあるが、それには触れないようにしている              | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 13. そのことについての感情はマヒしたようである                                 | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 14. 気がつくとき、まるでそのときに戻ってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがある         | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 15. 寝つきが悪い  | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 16. そのことについて、感情が強くこみあげてくることがある                            | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 17. そのことを何とか忘れようとしている                                     | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 18. ものごとに集中できない   | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 19. そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 20. そのことについて夢を見る  | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 21. 警戒して用心深くなっている気がする                                     | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |
| 22. そのことについては話さないようにしている                                  | 0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |    |      |     |     |

次のページに進んでください。

## こころの快復力をみましょう

問 17. 各項目について現在のあなたの特徴に「あてはまらない」から「あてはまる」の5段階でもっともぴったりくるところの番号を○で囲んでください。

- 0 : あてはまらない
- 1 : あまりあてはまらない
- 2 : どちらともいえない
- 3 : ややあてはまる
- 4 : あてはまる

|                           | あてはまらない | あまりあてはまらない | どちらともいえない | ややあてはまる | あてはまる |
|---------------------------|---------|------------|-----------|---------|-------|
| 1. 変化に適応できる               | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 2. 周りの人と親密で安心できる関係をつくれる   | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 3. 時々、運にまかせる              | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 4. 来るものは何でも対応する           | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 5. 過去の成功が新しい挑戦に自信を与える     | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 6. 物事のユーモアのある側面をみる        | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 7. ストレスへの対処法を工夫している       | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 8. 病気や困難からすぐに立ち直る傾向である    | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 9. 物事は理由があって起きると考える       | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 10. どんなことがあっても最大限の努力をする   | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 11. 自分の目的を達することができる       | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 12. 絶望的なようでもあきらめない        | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 13. どの時点で助けをもとめるべきかを知っている | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 14. 行き詰った中でもしっかり集中し考える    | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 15. 率先して問題解決をする方を選ぶ       | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 16. 失敗してもすぐにながかりしない       | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 17. 自分を強い人間だと思う           | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 18. 皆が避けるような、または難しい決断ができる | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 19. いやな気持ちを処理できる          | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 20. 直感で行動しなければならない        | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 21. 目的意識を強く持っている          | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 22. 生活をコントロールしている         | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 23. 挑戦することが好きである          | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 24. 自分の目標を達成するために働く       | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |
| 25. 自負心がある・自分自身に誇りを持っている  | 0       | 1          | 2         | 3       | 4     |

次のページに進んでください。

現在のあなたの生活において、あなたを助けてくれる人はいらっしゃいますか。具体的な人物を思い浮かべて、あてはまるところの番号を○で囲んでください。

問 18. 現在あなたには、あなたの気分が晴れないとき、あなたを元気づけたり、あなたのぐちを聞いてくれたりする人はいいますか。○はいくつでも、その他の場合は ( ) 内に具体的に記載

- |              |              |        |            |
|--------------|--------------|--------|------------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 「1.」以外の親族 | 3. 友人  | 4. 近所の知り合い |
| 5. 仕事の関係の人   | 6. その他       | 7. いない |            |
- ( )

問 19. 現在あなたには、あなた自身やあなたの同居家族の体調がよくないとき、必要な面倒を見てくれる人はいいますか。○はいくつでも、その他の場合は ( ) 内に具体的に記載

- |              |              |        |            |
|--------------|--------------|--------|------------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 「1.」以外の親族 | 3. 友人  | 4. 近所の知り合い |
| 5. 仕事の関係の人   | 6. その他       | 7. いない |            |
- ( )

問 18 と問 19 のどちらにも「7. いない」に○印をつけた方は、問 22 へ進んでください

問 20. 上記のようなことをしてくれる人 (問 18～問 19 で思い浮かべた人) はお互いに知り合いですか。(○はひとつだけ)

- |                    |                 |                     |                        |
|--------------------|-----------------|---------------------|------------------------|
| 1. 全員がお互いに知り合<br>い | 2. お互いに知り合<br>い | 3. お互いに知り合<br>いは少ない | 4. 全員がお互いに<br>知り合いではない |
|--------------------|-----------------|---------------------|------------------------|

問 21. あなたは、現在のあなたを助けてくれる人たちとの人間関係 (問 18～問 19 で思い浮かべた人間関係) について、どう思いますか。(○はひとつだけ)

- |          |          |         |         |          |          |
|----------|----------|---------|---------|----------|----------|
| 1. とても満足 | 2. かなり満足 | 3. 少し満足 | 4. 少し不満 | 5. かなり不満 | 6. とても不満 |
|----------|----------|---------|---------|----------|----------|

現在あなたの生活において、あなたが助けてあげる人はいらっしゃいますか。具体的な人物を思い浮かべて、あてはまるところの番号を○で囲んでください。

問 22. 現在あなたには、その人の気分が晴れないとき、あなたが元気づけたり、ぐちを聞いてあげたりする人がいますか。○はいくつでも、その他の場合は ( ) 内に具体的に記載

- |              |              |        |            |
|--------------|--------------|--------|------------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 「1.」以外の親族 | 3. 友人  | 4. 近所の知り合い |
| 5. 仕事の関係の人   | 6. その他       | 7. いない |            |
- ( )

問 23. 現在あなたには、その人自身やその人の同居家族の体調がよくないとき、必要な面倒をみてあげる人はいいますか。○はいくつでも、その他の場合は ( ) 内に具体的に記載

- |              |              |        |            |
|--------------|--------------|--------|------------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 「1.」以外の親族 | 3. 友人  | 4. 近所の知り合い |
| 5. 仕事の関係の人   | 6. その他       | 7. いない |            |
- ( )

問 22 と問 23 のどちらにも「7. いない」に○印をつけた方は、問 26 へ進んでください

次のページに進んでください



問 24. 上記のようなことをしてあげる人（問 22～問 23 で思い浮かべた人）はお互いに知り合いですか。（○はひとつだけ）

- |                    |                 |                     |                        |
|--------------------|-----------------|---------------------|------------------------|
| 1. 全員がお互いに知り合<br>い | 2. お互いに知り合<br>い | 3. お互いに知り合<br>いは少ない | 4. 全員がお互いに<br>知り合いではない |
|--------------------|-----------------|---------------------|------------------------|

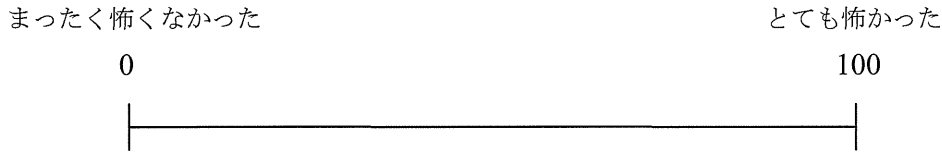
問 25. あなたは、現在のあなたが助けてあげる人達との人間関係（問 22～問 23 で思い浮かべた人間関係）について、どう思いますか。（○はひとつだけ）

- |          |          |         |         |          |          |
|----------|----------|---------|---------|----------|----------|
| 1. とても満足 | 2. かなり満足 | 3. 少し満足 | 4. 少し不満 | 5. かなり不満 | 6. とても不満 |
|----------|----------|---------|---------|----------|----------|

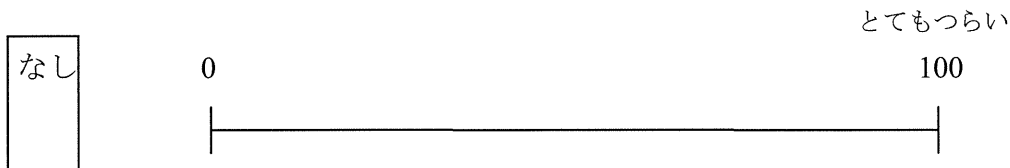
次のページに進んでください。

## 震災で受けたところの衝撃度をふりかえってみます

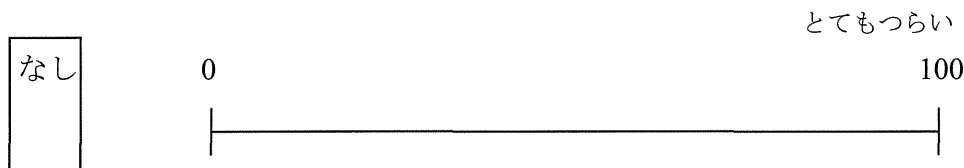
問 26. 地震発生時の恐怖はどの程度でしたか。「まったく怖くなかった」を0、「とても怖かった」を100とした場合、あてはまるところに印✓をつけてください。



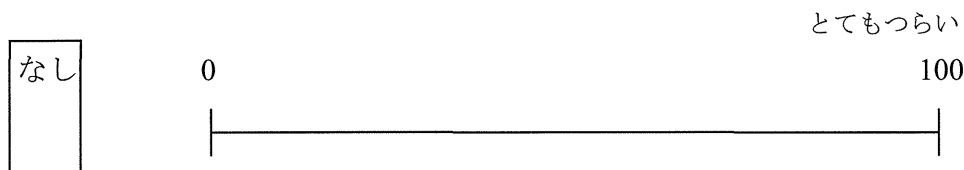
問 27. 震災でご家族、ご友人が何らかの被害にあわれましたか。ご家族、ご友人が被害にあわれていない方は、「なし」の所に✓をつけてください。何らかの被害にあわれた方は、そのつらさを100段階で表してください。



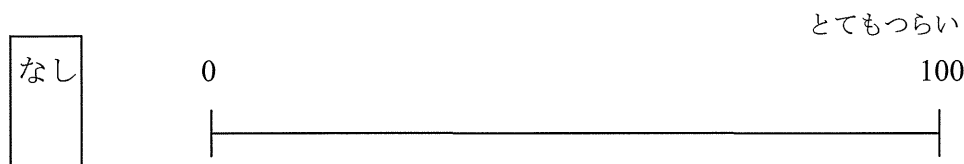
問 28. 震災で経済的損失を受けられましたか。経済的損失を受けていない方は、「なし」の所に✓をつけてください。何らかの経済的損失を受けた方は、そのつらさを100段階で表してください。



問 29. 震災で今までの仕事を失いましたか。今までの仕事を失われていない方は、「なし」の所に✓をつけてください。今までの仕事を失った方は、そのつらさを100段階で表してください。



問 30. 震災でご自宅に何らかの被害がありましたか。ご自宅に被害がなかった方は、「なし」の所に✓をつけてください。ご自宅に何らかの被害のあった方は、そのつらさを100段階で表してください。



次のページに進んでください。

問 31. 一番困っていること・つらいこと・苦しいことは何ですか。具体的に書いてください。

( )

以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

(資料 2-3) No. 3

こちらにシールを  
お貼りください

北茨城元気づくりプロジェクト

メンタル健診調査票

別冊

性格検査

記入日 平成（ ）年（ ）月（ ）日

## あなたの性格を把握しましょう

この質問表は、皆さまの態度、考え方、関心のあること、その他の気持ちに関する文章が含まれています。これらの文章に関して、「はい」か「いいえ」のどちらがあなたの健康な普段の状態に近いかを決めていただき、○印をつけてください。「こうなりたいこと」とか「具合が悪い時のこと」ではなく、「普段の健康な時」のご自身を思い浮かべてお選びください。答えを選ぶために、あまり時間をかけすぎないで、お決めください。また、ご自身がどの答えに当てはまるか決めるのに困る場合でも、全ての質問にお答えください。どの文章に関して、正解とか不正解はありません。あなたご自身の意見と感じ方をお答えください。

|   |        |
|---|--------|
| 1. 興味やスリルのために、たいていの人が時間の無駄だと思うような新しいことをやってみることが多い           | はい・いいえ |
| 2. たいていの人がくよくよと悩んでしまう状況でも、万事うまく行くと自信を持っていられることが多い           | はい・いいえ |
| 3. 自分が周囲の事情の犠牲になっていると感じることが多い                               | はい・いいえ |
| 4. 自分とはかなり異なった人でも、その人をその人として受け入れることがたいていはできる                | はい・いいえ |
| 5. 私を傷つける人々に、仕返しをするのが楽しい                                    | はい・いいえ |
| 6. 自分の人生には、目的や意味がほとんどないと感じる人が多い                             | はい・いいえ |
| 7. 皆が前進できるために、問題の解決策を見つけだせるよう手助けすることが好きだ                    | はい・いいえ |
| 8. 今よりもっとやれるだろうが、必要最低限以上に一所懸命やる気にはなれない                      | はい・いいえ |
| 9. 慣れない状況では、たとえ他の人が別に心配する事は少しもないと思うような状況でも、しばしば緊張し心配する      | はい・いいえ |
| 10. 今までどのような方法でやったかを考えずに、その時の気分でやってしまう事が多い                  | はい・いいえ |
| 11. 人の希望に従うよりも、自分自身のやり方で物事を進めることが普通だ                        | はい・いいえ |
| 12. 自分と違う考えをもっている人々は、大体好きにはなれない                             | はい・いいえ |
| 13. 多くの古くからの友人たちの信頼を失っても、自分が金持ちや有名になるためには、法律を違反していなければ何でもやる | はい・いいえ |
| 14. たいていの他の人に比べれば、控えめで落ち着いた                                 | はい・いいえ |
| 15. 自分の経験や感情を自分の中にしまいこむより、オープンに友達と話し合うことが好きだ                | はい・いいえ |
| 16. 活力がなく、人よりも早く疲れてしまう                                      | はい・いいえ |
| 17. 自分のしたいことをする選択の自由を感じる事が、ほとんどない                           | はい・いいえ |
| 18. 自分のことと同じように、他の人の気持ちを考えることが多い                            | はい・いいえ |
| 19. 自分の知らない人は信頼できないので、面識のない人に会うのを努めて避けている                   | はい・いいえ |
| 20. できるだけ人を喜ばせてあげたい   | はい・いいえ |
| 21. 自分が他人よりも頭が良かったらなあと思うことが多い                               | はい・いいえ |
| 22. たいていの場合、決心は堅いので、他人がとっくにやめた後でも辛抱強く続ける                    | はい・いいえ |

|  |        |
|--|--------|
| (前ページからの続き)<br>あなた自身の意見と感じ方に一番近いものを「はい」「いいえ」から選び、○印をつけて下さい。    | はい・いいえ |
| 23. 自分の困っていることを解決してくれるだれかが現れないかと待っていることが多い                     | はい・いいえ |
| 24. 現金をすっかり使い果してしまったり、クレジットで物を買ってすぎて借金することが多い                  | はい・いいえ |
| 25. リラックスしているときに、ぱっと洞察が得られたり、物事がわかったりする                        | はい・いいえ |
| 26. 他人に好かれるとか、自分のやり方が他の人に気に入られるとかは、あまり気に掛けない                   | はい・いいえ |
| 27. 全ての人を満足させることはしよせん不可能だから、たいていは自分自身のために欲しいものを手に入れようと努力している   | はい・いいえ |
| 28. 私の考え方を受け入れない人々には、我慢できない                                    | はい・いいえ |
| 29. 時々、あらゆるものが、単一の生命体の一部であるように思えるほど、自分が自然ととても強く結びついていると感じる     | はい・いいえ |
| 30. 知らない人に会わなければならない時、自分は他の人よりも恥ずかしがり屋である                      | はい・いいえ |
| 31. 他の人よりも情にもろい  | はい・いいえ |
| 32. 時々、これから何が起ころうとしているのかを教えてくれる第六感が自分にはあるように思える                | はい・いいえ |
| 33. 誰かが何らかのかたちで私を傷つけた時、普通は仕返しをしようとする                           | はい・いいえ |
| 34. 私の態度は、自分の意志によらないものの影響を強く受けている                              | はい・いいえ |
| 35. 他の誰よりも強かったらなあと思うことが多い                                      | はい・いいえ |
| 36. 決心をする前には、長い時間考えるようにしたいと思っている                               | はい・いいえ |
| 37. たいていの人よりも努力するほうだ   | はい・いいえ |
| 38. ほとんどの人が身の危険を感じるような状況でも、たいてい落ち着いて悠然としている                    | はい・いいえ |
| 39. 自分自身を助けられないような弱い人を助けることが、賢明だとは思わない                         | はい・いいえ |
| 40. たとえ私が他の人に不公平に扱われようと、私自身が他の人を不公平に扱うことには、抵抗がある               | はい・いいえ |
| 41. 他の人々は、たいてい心のうちを私に伝える                                       | はい・いいえ |
| 42. 時々、自分が時間と空間の中で、無限な何かの一部のように感じる                             | はい・いいえ |
| 43. 言葉では説明できないような、他の人との精神的なつながりを時々感じる                          | はい・いいえ |
| 44. 難しい規則や取り決めなしに、人々がやりたいことをやれる方がよいと思う                         | はい・いいえ |
| 45. 初対面の人達と会う場合、たとえ彼らが好意的でない人だとわかっているても、おそらくリラックスして社交的でいられるだろう | はい・いいえ |
| 46. 将来何かが行かなくなることを心配することが、他人に比べると多い                            | はい・いいえ |
| 47. 決心する前に、すべての事柄の細部を十分に検討する方だ                                 | はい・いいえ |
| 48. スーパーマンのような特別な力があつたらなあと思うことが多い                              | はい・いいえ |
| 49. 私は、他の人にあまりにもコントロールされ過ぎている                                  | はい・いいえ |
| 50. 自分が学んできたことを、他の人と分かち合うことが好きだ                                | はい・いいえ |
| 51. 私は、誇張とか嘘によって、人をたいてい信用させることができる                             | はい・いいえ |

|  |        |
|--|--------|
| (前ページからの続き)<br>あなた自身の意見と感じ方に一番近いものを「はい」「いいえ」から選び、○印をつけて下さい。  | はい・いいえ |
| 52. 時々、私の人生は、誰よりも強い霊的な力に導かれていると感じる                           | はい・いいえ |
| 53. 極めて現実的で、感情では行動しない人間だという評価を得ている                           | はい・いいえ |
| 54. 感情的に訴えられると(例えば、身体障害児の援助を頼まれたような時)心が強く動かされる               | はい・いいえ |
| 55. 物事をできる限り立派にやりたいので、他の人よりも一生懸命やることが多い                      | はい・いいえ |
| 56. 私には欠点がとても多いので、自分のことを大好きにはなれない                            | はい・いいえ |
| 57. 私にはあまりにも時間が無いので、自分の問題を長期的に見た解決方法を探ることができない               | はい・いいえ |
| 58. どうしたらよいか解らないまま、問題を処理できないことが多い                            | はい・いいえ |
| 59. お金は貯めるよりも使うほうが好きだ  | はい・いいえ |
| 60. 話を大きくして面白くしたり、人をからかったりするのが得意である                          | はい・いいえ |
| 61. 困惑したり、屈辱を受けたりしても、すぐそれを忘れてしまう                             | はい・いいえ |
| 62. いつものやり方を変えることは、ひどく緊張したり、疲れたり、心配するので、私にとってはとても困難なことである    | はい・いいえ |
| 63. 合理的でもっともな理由がなければ、今までのやり方を変えたいとは思わない                      | はい・いいえ |
| 64. たいていの人が心配そうにしている場合でも、いつも気楽でリラックスしている                     | はい・いいえ |
| 65. 悲しい歌や映画は、とても退屈に思う  | はい・いいえ |
| 66. 周囲の事情によって、自分の意志に反することを強いられることが多い                         | はい・いいえ |
| 67. 誰かが私を傷つけたとき、その人に仕返しするよりも親切にしたい                           | はい・いいえ |
| 68. 自分のしていることに夢中になりすぎて、まるで時間と空間から切り離されたように、しばらく我を忘れてしまうことが多い | はい・いいえ |
| 69. 自分が、人生の目的の本当の意味を見いだしているとは思わない                            | はい・いいえ |
| 70. たとえ危険性が全くない場合でさえ、慣れない状況では緊張し心配することが多い                    | はい・いいえ |
| 71. あまり物事を深く考えずに、本能や予感や直感に従うことが多い                            | はい・いいえ |
| 72. 私は、他人が望むことをしないので、独立心が強すぎるとしばしば思われている                     | はい・いいえ |
| 73. 自分の周りの全ての人々との、精神的なあるいは情緒的な強いつながりを感じる人が多い                 | はい・いいえ |
| 74. 相手の立場になって考えるようにしているので、その人を本当に理解することができる                  | はい・いいえ |
| 75. 公正とか誠実というような原理は、私の人生のある面においては、ほとんど役に立たない                 | はい・いいえ |
| 76. 他人より金を貯めるのが上手だ   | はい・いいえ |
| 77. たいていの人がどうでもよいと思うことでも、きちんと秩序正しくやることにしばしばこだわる              | はい・いいえ |
| 78. ほとんどすべての社会的な状況下でも、やっていける確かな自信を持っている                      | はい・いいえ |
| 79. 私は、自らの内心をめったに人に話すことがないので、友達には私の気持ちを理解するのは難しいと思っている       | はい・いいえ |

|   |        |
|---|--------|
| (前ページからの続き)あなた自身の意見と感じ方に一番近いものを「はい」「いいえ」から選び、○印をつけて下さい。                           | はい・いいえ |
| 80. 敵の苦しむ様子を想像するのが好きだ   | はい・いいえ |
| 81. 他人よりも、精力にあふれていて疲れにくい  | はい・いいえ |
| 82. 友人から全とうまく行くとと言われても、心配になって、やっていることを中止する<br>場合が多い                               | はい・いいえ |
| 83. 他の誰よりも力強かったらなあと思うことが多い  | はい・いいえ |
| 84. チームのメンバーになっても、その人の正当な分け前はめったにもらえない<br>ものだと思う                                  | はい・いいえ |
| 85. わざわざ、他の人を喜ばせることはしない   | はい・いいえ |
| 86. 見知らぬ人と会っても、全く恥ずかしくない  | はい・いいえ |
| 87. 自分の時間のほとんどを、自分にとって大切なことより、必要性のある事柄に<br>費やしている                                 | はい・いいえ |
| 88. 何が正しく、何が間違っているかについての宗教的、あるいは倫理的原理が、<br>ビジネスの上での決定に大きな影響を及ぼすとは思わない             | はい・いいえ |
| 89. 他の人の経験をよりよく理解するために、しばしば自分自身の価値判断を<br>控えるようにする                                 | はい・いいえ |
| 90. 自分の多くの習慣のために、私には有意義な目的を達成するのが難しい  | はい・いいえ |
| 91. 戦争や貧困、不正を防ぐよう努力するというように、世界をよりよい場所に<br>するため、実際に個人的な犠牲を払っている                    | はい・いいえ |
| 92. 誰かが先頭に立って、物事を進めるのを待っているほうが好きだ   | はい・いいえ |
| 93. たいてい、他人の意見をいつも尊重する  | はい・いいえ |
| 94. 私の行動は、私が自分の人生のために定めたある目的どおりに行われている  | はい・いいえ |
| 95. 他人の成功を助けることなど、たいていは馬鹿げている   | はい・いいえ |
| 96. 冷静で他の人から超然としていることが、たいていは好きだ   | はい・いいえ |
| 97. 他の多くの人よりも、悲しい映画をみると声をあげて泣いてしまいやすい   | はい・いいえ |
| 98. 軽い病気やストレスから回復するのが、他人よりも早い   | はい・いいえ |
| 99. うまく逃げ切れることができると思えば、規則や取り決めなどは<br>たいてい無視する                                     | はい・いいえ |
| 100. 甘い誘惑の中でも、自分自身を信用できるようになるためには、<br>よい習慣をつちかう、もっと多くの訓練が必要だ                      | はい・いいえ |
| 101. 他の人が、こんなに話をしなければいいのになあと思う  | はい・いいえ |
| 102. たとえ、その人が重要でないか、悪い人間に見えたりしても、<br>誰もが尊厳や尊敬をもって扱われるべきである                        | はい・いいえ |
| 103. しなければならないことをするために、迅速な決断をすることが好きだ   | はい・いいえ |
| 104. 他人が危険と考えるようなことでも、簡単にやってみせる自信がたいていは<br>ある(例えば、濡れた道路や凍結した道路で車を速いスピードで走らせることなど) | はい・いいえ |
| 105. 何かをする新しい方法を、探求することが好きだ   | はい・いいえ |
| 106. 娯楽やスリルのためにお金を使うよりも、お金を貯め込むほうに喜びを感じる  | はい・いいえ |
| 107. 神聖ですばらしい霊的な力に触れたように感じた、個人的な経験がある   | はい・いいえ |
| 108. 存在する全ての物との明確で深遠な一体感を突然感じ、<br>大いなる喜びの瞬間を経験したことがある                             | はい・いいえ |



|   |        |
|---|--------|
| (前ページからの続き)<br>あなた自身の意見と感じ方に一番近いものを「はい」「いいえ」から選び、○印をつけて下さい。         | はい・いいえ |
| 109. たいていの人とは、私より機転がきくように見える  | はい・いいえ |
| 110. しばしば、自分が全ての生命の源である霊的な力の一部分であると感じる                              | はい・いいえ |
| 111. 友達と一緒にいても、心を開かないほうを好む  | はい・いいえ |
| 112. 私の普段の生活ぶりは、自分の主義や長期的な人生の目標とおおむね一致していると思う                       | はい・いいえ |
| 113. 全ての生物は、完全には説明できない何か霊的な秩序や力に依存していると信じている                        | はい・いいえ |
| 114. 見慣れたものを見たときでも、初めてそれを新鮮に見ているような気がする<br>というような、何か不思議なことが起こることが多い | はい・いいえ |
| 115. 新しく慣れないことをやる場合は、たいてい緊張して心配する                                   | はい・いいえ |
| 116. くたびれ果てるまで止めないか、自分の能力以上に物事をしようとする<br>ことが多い                      | はい・いいえ |
| 117. たとえ、そのために自分が苦しむことになるかわかっていても、<br>私の意志はとても弱いので、強い誘惑に打ち勝つことはできない | はい・いいえ |
| 118. 誰かが苦しんでいるのを見るのは、嫌いだ  | はい・いいえ |
| 119. 取り乱している時は、一人にされるよりも、友達がそばにいる方がよい                               | はい・いいえ |
| 120. 誰よりも、かつこよかったらなあと思う   | はい・いいえ |
| 121. 古い友人に再会するのと同じくらい、春に花が咲くのが大好きだ                                  | はい・いいえ |
| 122. 難しい局面を、たいてい挑戦や好機だと考える  | はい・いいえ |
| 123. 私と関わろうとする人は、まず私のやり方を学ばなくてはならない                                 | はい・いいえ |
| 124. 軽い病気やストレスの後でさえも、たいていの人よりも自信に満ちて元気がある                           | はい・いいえ |
| 125. 目新しい出来事がないときは、スリルに富むことや興奮するようなことを、<br>自分から探し求めることが多い           | はい・いいえ |

以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

(資料 2-4) No. 4

こちらにシールを  
お貼りください

北茨城元気づくりプロジェクト

メンタル健診調査票

面接票

記入日 平成 ( ) 年 ( ) 月 ( ) 日

## MINI診断結果表

|   | 診断モジュール   | 期間             | 診断あり 3.11以後から  |  |
|---|---|----------------|--|--|
| A | 大うつ病エピソード   | 現在:最近2週間       | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   |   | 過去             | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   | メランコリー型の特徴  | 現在:最近2週間       | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| B | 気分変調症   | 現在:最近2年間       | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| C | 自殺の危険性<br>危険性 低 <input type="checkbox"/> 中等 <input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> | 現在:最近1ヶ月       | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   |   |                |  |  |
| D | 躁病エピソード   | 現在             | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   |   | 過去             | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   | 軽躁病エピソード  | 現在             | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   |   | 過去             | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| E | パニック障害  | 現在:最近1ヶ月<br>過去 | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| F | 広場恐怖  | 現在             | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| G | 社交不安性障害   | 現在:最近1ヶ月       | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| H | 強迫性障害   | 現在:最近1ヶ月       | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| I | PTSD  | 現在:最近1ヶ月       | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| J | アルコール依存<br>アルコール乱用  | 最近12ヶ月         | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   |   | 最近12ヶ月         | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| K | 薬物依存<br>薬物乱用  | 最近12ヶ月         | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   |   | 最近12ヶ月         | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| L | 精神病性障害  | 生涯             | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   |   | 現在             | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   | 精神病像を伴う気分障害   | 現在             | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| M | 神経性無食欲症   | 現在:最近3ヶ月       | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| N | 神経性大食症 または<br>神経性無食欲症<br>むちゃ食い/排出   | 現在:最近3ヶ月       | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
|   |   | 現在             | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |
| O | 全般性不安障害   | 現在:最近6ヶ月       | <input type="checkbox"/>                             | <input type="checkbox"/>                             |

(反社会性人格障害はなし)

\* 精神科家族歴:(例:実母が認知症、数年前から、内服あり)

---

\* 精神科既往歴(内服、通院の有無も記入)

---

(資料 2-5) No. 5

こちらにシールを  
お貼りください

北茨城元気づくりプロジェクト

栄 養 健 診 調 査 票

記入日：平成（ ）年（ ）月（ ）日