

DASS₂₁

氏名：

日付：

各項目を読み、それぞれについて過去1週間にどの程度だったか、あてはまるものを0、1、2、3からひとつ選び丸で囲んでください。正しい答えや間違った答えというものはありません。質問への回答は、あまり時間をかけずに行ってください。

評価尺度は以下の通りになります。

- 0 全くあてはまらなかった
- 1 ある程度、またはときどきあてはまった
- 2 かなりの程度、またはかなりの時間あてはまった
- 3 非常に、またはほぼずっとあてはまった

1	緊張をほぐしにくいと感じた	0	1	2	3
2	口の渴きを覚えた	0	1	2	3
3	ポジティブな気持ちに全くなれなかった	0	1	2	3
4	呼吸困難があった（激しく動いたわけでもないのに、過呼吸または息切れがあった、など）	0	1	2	3
5	物事に積極的に取り組もうという気になれなかった	0	1	2	3
6	状況に過剰に反応しがちだった	0	1	2	3
7	震えを感じるがあった（手の震えなど）	0	1	2	3
8	神経をすり減らしていると感じた	0	1	2	3
9	パニックになるのでは、恥をかくのでは、と不安になることがあった	0	1	2	3
10	楽しみなことは何もないと感じた	0	1	2	3
11	イライラした	0	1	2	3
12	リラックスしにくかった	0	1	2	3
13	気分が落ち込んでいた	0	1	2	3
14	何かをしていて邪魔が入ることに耐えられなかった	0	1	2	3
15	パニックになりそうな気がした	0	1	2	3
16	何に対しても熱中できなかった	0	1	2	3
17	自分は人として価値がないと思った	0	1	2	3
18	かなり神経質になっていると感じた	0	1	2	3
19	激しく動いたわけでもないのに、心臓の動きに変化を感じるがあった（心拍数が速くなった、動悸がした、など）	0	1	2	3
20	とくに理由もなく怖いと感じた	0	1	2	3
21	人生は無意味だと思った	0	1	2	3