

一覧表の使いかた



チェックした経過を一目で追えるように、一覧表のご用意もあります。

● QIDS-Jの結果

モニタリングシートで記入した点数を転記してください

○をつけた点数を、A～Iに
A-1～4、B-1～4、I-1～2の

最も高い点数 最も高い点数 点数
A 3 B 2 C 2



QIDS-J					
診察日	4	3	2	1	0
A	3				
B	2				
C	2				

● CUDOS-Aの結果

モニタリングシートで○をつけた点数を転記してください

1. 悲しく感じていたもしくは落ち込んでいた



CUDOS-A

診察日	4	3	2	1	0
1	3				

ご自身で転記するのが難しいときには、
ご家族や看護師などに相談してみましょう。

こころの健康情報局 “すまいるナビゲーター”のご案内

ウェブサイト“すまいるナビゲーター”は、うつ病の患者さんやご家族に必要な情報や、知っておいていただきたいことなどについてご紹介しています。



こころの健康情報局

すまいるナビゲーター

うつ病



すまいるナビゲーター

<https://www.smilenavigator.jp/utsu/>

スマートフォンをご利用の方は、二次元コードを読み取ることでウェブサイトへアクセスできます



こころとからだの モニタリングシート

監修：杏林大学 渡邊 衡一郎 先生 杏林大学 櫻井 準 先生
琉球大学 高江洲 義和 先生 聖路加国際大学 青木 裕見 先生
協力：COMHBO（特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構）



はじめに

うつ病の症状や今の治療があなたに合っているかどうかを考えるためには、あなたの症状やこころの状態などを定期的に確認して、主治医に伝えることが大切です。

あなたの症状やこころの状態は、今、どうなっていますか？
モニタリングシートを使って確認してみましょう。

モニタリングシートの概要について

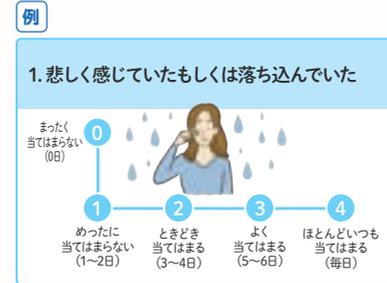
症状やこころの状態などをチェックできる2種類のモニタリングシートがついています。それぞれ4段階、5段階であなたの状態を数字であらわすことができます。

① 症状モニタリングシート (QIDS-J) 8回分



毎回の診察時にチェックすると、あなたの症状の経過がわかります。

② 総合的なモニタリングシート (CUDOS-A) 2回分



初診時や治療の効果を確認する時などのタイミングであなたのこころの状態や生活への影響がどのように変化しているのかをチェックします。

チェックする頻度は主治医と相談しましょう。



症状モニタリングシート (QIDS-J※) の使い方

クイズ ジェー



主にうつの症状についてチェックします。
睡眠、食欲、こころの状態などを4段階(0、1、2、3)でチェックします。

- ① 当てはまる項目の0~3のうち、あなたの状態に最も近い番号に○をつけてください。



- ② ○をつけた点数を、欄外のA~Iに対応する記入欄に記入してください。A・B・Iの欄は複数の項目のなかから最も高い点数を1つ記入します。

※ 藤澤ほか. 日本語版QIDS-SRの開発. ストレス科学. 25(1) 43-52. 2010 より作成

巻末に一覧表の使いかたの説明があります。

QIDS-J

実施日	/	/	/	/	/	/	/
A							
B							
C							
D							
E							
F							
G							
H							
I							
合計							

CUDOS-A

実施日	/	/
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
合計		

症状モニタリングシート (QIDS-J)

クイズ ジェー

各項目の最も

当てはまる番号に○をつけてください。

実施日

月
日

最も高い点数
A

最も高い点数
B

最も高い点数
I

A-1. 寝付くのに30分以上かかる

問題 0
ない



1 2 3

30分以上かかることが週の半分以下
30分以上かかることが週の半分以上
60分以上かかることが週の半分以上

A-2. 夜中に目が覚める

問題 0
ない



1 2 3

眠りが浅く目が覚めることがある
毎晩目が覚めるがまた難く眠れる
毎晩目が覚めそのまま20分以上眠れないことが週の半分以上

A-3. 予定より30分以上早く目が覚める

問題 0
ない



1 2 3

30分以上早い目覚めが週の半分以上
いつも1時間早く目覚めるがまた眠れる
いつも1時間以上早く目覚めもう一度眠れない

A-4. 睡眠時間が長い(昼寝を含む)

問題 0
ない



1 2 3

1日に10時間ほど
1日に12時間ほど
1日に12時間以上

B-1. 食事が普段より少ない

普段と変わらない 0



1 2 3

いくぶん食事が少ない
食事がかなり少なく、食べるように努めている
ほとんど食べない

B-2. 食事が普段より増えた

普段と変わらない 0



1 2 3

いくぶん食事が増えた
食事がかなり増えた
いつも食べ過ぎる

B-3. 最近2週間で体重が減った

変わらない 0



1 2 3

少し体重が減った気がする
1キロ以上やせた
2キロ以上やせた

B-4. 最近2週間で体重が増えた

変わらない 0



1 2 3

少し体重が増えた気がする
1キロ以上太った
2キロ以上太った

C. 悲しいと思う時間がある

思わない 0



1 2 3

半分以下の時間で悲しいと思う
半分以上の時間で悲しいと思う
いつも悲しい気持ちだ

D. 集中力や決断力が低下している

普段と変わらない 0



1 2 3

ときどき低下を感じる
苦勞するほど低下している
読むこともできないほど低下している

E. 自分のことを責めがちだ

そんなことはない 0



1 2 3

普段よりも自分を責めがち
他の人に迷惑をかけていると思っている
いつも自分のことを責めている

F. 死や自殺のことを考えることがある

考えない 0



1 2 3

生きている価値があるか疑問に思う
自殺や死について週に数回、数分間考えることがある
自殺を企てる/実行しようとしたことがあった

G. 人々や活動への興味がなくなった

そんなことはない 0



1 2 3

人々や活動への興味が普段よりも薄れている
好んでいた活動の1つか2つのことにしか興味が無い
好んでいた活動にまったく興味が無い

H. 疲れやすくなったと感じる

感じない 0



1 2 3

普段よりも疲れやすい
疲れやすくて日常生活がやっとならぬ
疲れて日常生活がほとんどできない

I-1. 会話や動きが遅くなった気がする

そんなことはない 0



1 2 3

頭の働きが遅く感じたり声が単調に感じる
質問への回答に数秒かかるのを実感している
質問への回答に大きな努力を要することが多い

I-2. 落ち着かないことがある

そんなことはない 0



1 2 3

よくその場でそわそわする
動き回りたくて、かなり落ち着かない
ときどき歩き回らずにはいられない

まわりの人を知ってもらいたいこと

- 生活について
- 仕事について
- 将来のこと
- お薬のこと(効果や副作用のこと、種類のことなど)

そのほか知ってもらいたいこと

○をつけた点数を、下記の記入欄に記入してください。

A-1~4、B-1~4、I-1~2の欄は最も高い点数を1つだけ記入します。

最も高い点数	最も高い点数	点数	点数	点数	点数	点数	点数	最も高い点数	合計	点
A	B	C	D	E	F	G	H	I		

総合的なモニタリングシート (CUDOS-A) ①

クードス エー

今日を含むこの1週間、あなたの状態に最も近い番号を○で囲んでください。

実施日

月
日

1. 悲しく感じていたもしくは落ち込んでいた



2. 普段興味のある活動に関心が持てなかった



3. 食欲がなく、食べたいと思わなかった



4. 食欲はいつもより明らかに増していた



5. よく眠れなかった



6. 寝すぎていた



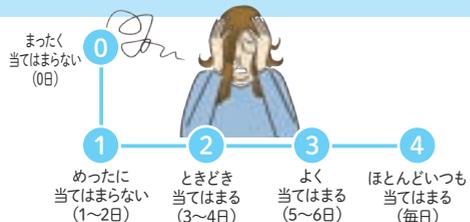
7. ぬかるみにはまったように、体の動きが鈍かった



8. 活力は低下していた



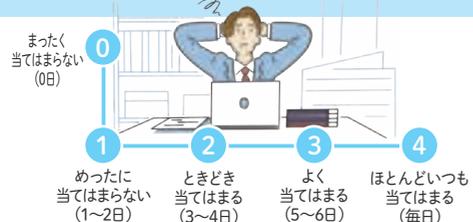
9. 罪の意識を感じていた



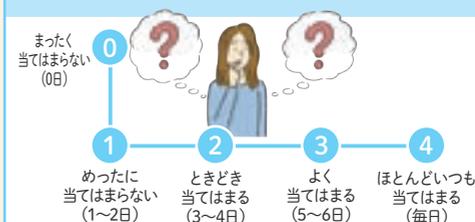
10. 何をやってもうまくいかないと考えていた



11. 集中力に問題があった



12. いつもより決断することが難しかった



13. 死にたいと思っていた



14. 自殺することを考えていた



15. 将来に希望はないと思っていた



次のページへ▶

今日を含むこの1週間、あなたの状態に最も近い番号を○で囲んでください。

16. 心配なことがあったため、緊張、もしくはイライラしていた



まったく当てはまらない (0日)

0

1 2 3 4

めったに当てはまらない (1~2日) ときどき当てはまる (3~4日) よく当てはまる (5~6日) ほとんどいつも当てはまる (毎日)

17. 不安で落ち着かず、じっと座っているのが難しかった



まったく当てはまらない (0日)

0

1 2 3 4

めったに当てはまらない (1~2日) ときどき当てはまる (3~4日) よく当てはまる (5~6日) ほとんどいつも当てはまる (毎日)

18. 心配事で頭がいっぱいで、集中するのが難しかった



まったく当てはまらない (0日)

0

1 2 3 4

めったに当てはまらない (1~2日) ときどき当てはまる (3~4日) よく当てはまる (5~6日) ほとんどいつも当てはまる (毎日)

19. 何かよくないことが起こるのではないかと心配で仕方がなかった



まったく当てはまらない (0日)

0

1 2 3 4

めったに当てはまらない (1~2日) ときどき当てはまる (3~4日) よく当てはまる (5~6日) ほとんどいつも当てはまる (毎日)

20. ひどく不安になったときは、自分をコントロールできなくなるのではと怖かった



まったく当てはまらない (0日)

0

1 2 3 4

めったに当てはまらない (1~2日) ときどき当てはまる (3~4日) よく当てはまる (5~6日) ほとんどいつも当てはまる (毎日)

21. 全体的にみて、この1週間のうつ症状のためにどのくらい生活上の困難がありますか



まったくない (0)

0

1 2 3 4

わずかにあった それなりにあった とてもあった 極めてあった

22. この1週間の全体的な生活の質(QOL)はどうでしたか?



とてもよい、私の生活はこれ以上にないほどよい (0)

0

1 2 3 4

なかなかよい、たいていのことはうまくいく よくも悪くもない よくない、たいていのことはうまくいかない とても悪い、私の生活はこれ以上にないほど悪い

合計 点

まわりの人を知ってほしいこと

- 生活について
- 仕事について
- 将来のこと
- お薬のこと (効果や副作用のこと、種類のことなど)

そのほか知ってもらいたいこと

主治医からのコメント

