

SDS 質問項目		原文	まれ	ときどき	しばしば	いつも
1	気が沈んで憂うつだ	I feel down-hearted and blue	1	2	3	4
2	朝方はいちばん気分がよい	Morning is when I feel the best	4	3	2	1
3	悲しい、泣きたくなる	I have crying spells or feel like it	1	2	3	4
4	夜、眠れない	I have trouble sleeping at night	1	2	3	4
5	食欲はふつうだ	I eat as much as I used to	4	3	2	1
6	まだ性欲がある（セックスが楽しい）	I still enjoy sex	4	3	2	1
7	最近痩せてきた	I notice that I am losing weight	1	2	3	4
8	便秘している	I have trouble with constipation	1	2	3	4
9	動悸がする	My heart beats faster than usual	1	2	3	4
10	何となく疲れる	I get tired for no reason	1	2	3	4
11	気持はいつもさっぱりしている	My mind is as clear as it used to be	4	3	2	1
12	いつもとかわりなく行動できる	I find it is easy to do things I used to	4	3	2	1
13	落ち着かずじっとしてられない	I am restless and can't keep still	1	2	3	4
14	将来に希望がある	I feel hopeful about the future	4	3	2	1
15	いつもよりいらいらする	I am more irritable than usual	1	2	3	4
16	たやすく決断できる	I find it easy to make decisions	4	3	2	1
17	役に立つ働ける人間だと思う	I feel that I am useful and needed	4	3	2	1
18	生活はかなり充実している	My life is pretty full	4	3	2	1
19	自分が死んだほうが他の者は楽に暮らせると思う	I felt that others would be better off If I were dead	1	2	3	4
20	以前からしていることを今でも楽しんでいる	I still enjoy the things I used to do	4	3	2	1

正常	～49
軽度のうつ	50～59
中等度のうつ	60～69
極度のうつ	70 以上