

図表1 うつ病の自己評価尺度 (ツング・改訂)

項目	いつも	しばしば	ときどき	まれに
1 気分が沈んで憂うつだ	4	3	2	1
2 ささいなことで泣いたり泣きたくなったりする	4	3	2	1
3 夜、よく眠れない	4	3	2	1
4 朝方がいちばん気分が悪い	4	3	2	1
5 食欲がない	4	3	2	1
6 最近やせてきた	4	3	2	1
7 便秘している	4	3	2	1
8 ふだんより動悸がする	4	3	2	1
9 なんとなく疲れやすい	4	3	2	1
10 落ち着かず、じっとしていられない	4	3	2	1
11 いつもよりイライラする	4	3	2	1
12 気持ちもややもやする	4	3	2	1
13 異性に関心がわかない。性欲が減退した	4	3	2	1
14 仕事や手慣れたことがいつもどおりにできない	4	3	2	1
15 物事を決めるのに迷う	4	3	2	1
16 毎日の生活に張り合いがない	4	3	2	1
17 いまの生活に満足していない	4	3	2	1
18 将来に希望がもてない	4	3	2	1
19 自分は役に立たない人間だと思う	4	3	2	1
20 自分がいけないほうがほかの人のためだと思う	4	3	2	1
小計	点	点	点	点
合計				点

評価方法

- 合計点が **30点未満** — 現状では、うつ病の心配はありません
- 合計点が **30～39点** — ストレスがたまっている状態です。休養をとるなどして、ストレス解消を心がけましょう
- 合計点が **40～49点** — うつ病になりかかっている状態です。この状態が続くようなら、一度、専門医を受診したほうがよいでしょう
- 合計点が **50点以上** — うつ病の疑いがあります。早めに専門医を受診してください

図表4 かけてあげたい言葉、言っではいけないこと

かけてあげたい言葉

本人を肯定する言葉

- つらかったんだね
- 苦しかったんだね
- つらいのによくがんばったね
- 大変だったでしょう

休養を促す言葉

- 仕事(家庭)のことは心配いらないから、ゆっくり休んで
- もう十分頑張ったのだから、しばらく休養しよう

患者を受け入れる言葉

- 不安や悩みはいつでも打ち明けて
- 話したいことがあったら、遠慮なく声をかけて

回復の希望を持たせる言葉

- 必ずよくなるから心配しないで
- 急がず、ゆっくり治そう

協力を約束する言葉

- 治るまで支えになるから
- ずっとあなたの味方であるから

言っではいけないこと

励ましの言葉

- 頑張れ、元気を出せ
- あなたらしくない
- あなたならすぐに立ち直れる
- あなたなら大丈夫
- 気を強くもてば大丈夫
- 精神力で乗り切れ

回復をせかさす言葉

- 早くよくなって
- いつになったら治るの

患者さんを責める言葉

- そんなことでどうする
- なぜ、こんなことができないんだ
- 怠けているんじゃないか
- あなただけがつらいんじゃない
- しっかりしてくれないと困る

不安を助長する言葉

- この先どうなるんだろう
- こんなことで大丈夫かな
- 将来が心配だ