

# 抱えきれない心配や不安で困っているあなたへ

あなたの心配や不安をチェックしてみませんか

監修 村松 公美子 先生

医療法人社団 敬成会 白根緑ヶ丘病院 精神科  
新潟青陵大学・短期大学部 保健管理センター 特任教授

各項目右欄のあてはまる選択肢にチェックをつけてください。

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか？

全くない 数日 半分以上 ほとんど毎日

1 緊張感、不安感または神経過敏を感じる

2 心配することを止められない、または心配をコントロールできない

3 いろいろなことを心配しすぎる

4 くつろぐことが難しい

5 じっとしていることができないほど落ち着かない

6 いらいらしがちであり、怒りっぽい

7 何か恐ろしいことがおこるのではないかと恐れを感じる

あなたがいずれかの問題に一つでもチェックしているなら、それらの問題によって仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやることがどのくらい困難になっていますか？

全く困難でない  やや困難  
 困難  極端に困難

0点 1点 2点 3点  
× × × ×  
     
個 個 個 個  
 +  +  +   
合計  点

Muramatsu, K. et al. Diagnostic Performance of the Japanese Version of the GAD-7 in Primary Care and Comparing its Accuracy with Other Language Versions. Med Res Arch, [online] 13(1), 2025.

©kumiko.muramatsu [GAD-7 日本語版(2025)] の無断転載・改変・電子媒体への使用を禁止します

合計点数が【10点以上】の場合、心配や不安により日常生活に支障をきたしている可能性があります。まずは医療機関にご相談ください。また、この質問票は疾患の診断に代わるものではありません。結果にかかわらず、心配や不安なことがある方は医師にご相談ください。こちらの質問票は二次元コードからもご覧いただけます。

