不安と抑うつを、分けて記録する

正式質問紙と併用する、採点・面接・生活支援の記録

氏名・ID：_____　評価日：_____　担当：_____

使用版：_____　自己記入／読み上げ等：_____

01 実施前の確認

☐ 過去1週間を振り返る ☐ 読み取り・理解・覚醒を確認
☐ プライバシーを確保 ☐ 正式版の教示・採点鍵を用意
回答：約2〜5分。面接は別に時間を確保します。未回答を0点で補わず、確認できない場合は合計を保留します。

02 内容を整理する

不安 A：緊張・心配・落ち着きにくさ等を評価。
抑うつ D：楽しさや喜び・期待感の低下を中心に評価。
身体疾患に伴う苦痛・薬剤・生活環境も別に確認します。

03 正式版で採点した結果を転記する

A1〜A7・D1〜D7は、それぞれの領域の項目順を示す転記欄です。
各0〜3点。選択肢の位置だけで採点せず、原版の採点鍵を確認してください。

A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7
____ 点	____ 点	____ 点	____ 点	____ 点	____ 点	____ 点

不安 HADS-A：_____ / 21点　　不明：_____ 項目

D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
____ 点	____ 点	____ 点	____ 点	____ 点	____ 点	____ 点

抑うつ HADS-D：_____ / 21点　　不明：_____ 項目

各領域の従来の目安：0〜7点＝通常範囲／8〜10点＝症状が疑われる／11点以上＝臨床的な問題の可能性が高い。A＋Dの合計には適用しません。診断は面接等で確認します。

正式版・利用申請：Mapi Research Trust / HADS
実施・解釈の出典：Snaith RP, 2003 ／ Zigmond & Snaith, 1983

結果から、次の支援を決める

正式質問紙と併用する、採点・面接・生活支援の記録

本人の言葉／いつから、何が心配か・楽しめなくなったか

生活への影響／避ける場面・活動機会・痛み・疲労・薬剤等

安全の確認／強い絶望感・自傷の懸念と、確認・共有した内容

HADSは自殺念慮を直接評価しません。懸念があれば得点に関係なく確認し、医師等に共有します。切迫した危険があれば一人にせず、緊急評価につなぎます。

本人と決めた支援／誰が・何を・いつまでに行うか

再評価／予定日・AとD・生活の変化・診療につながったか

過去1週間という評価期間を踏まえ、同じ版・方法で比較します。通常は少なくとも1週間の間隔を取り、得点差だけでなく生活上の変化も記録します。

研究の確認：HADS-Dの診断精度（2021） ／ HADS-Aの診断精度（2025）
記録例：A＝12・D＝4なら心配と回避を詳しく聞く。A＝4・D＝12なら楽しさや生活の変化を聞く。点数のみで診断や訓練内容を決定しません。