

The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)

以下の選択肢は、あなたの気持ちや考えについて尋ねるものです。
最近2週間のあなたの体験をもっともよく表現しているものをチェックしてください。

	全くない	めったにない	ときたまある	しばしばある	いつもある
1* 将来に関して楽観的に感じる	1	2	3	4	5
2* 自分が役に立つ人間だと感じる	1	2	3	4	5
3* リラックスしている	1	2	3	4	5
4 自分以外の人々に関心がある	1	2	3	4	5
5 十分なエネルギーがある	1	2	3	4	5
6* 問題に対処できている	1	2	3	4	5
7* クリアに考えることができている	1	2	3	4	5
8 自分に満足している	1	2	3	4	5
9* 自分以外の人々に親しみを感じる	1	2	3	4	5
10 自分に自信がある	1	2	3	4	5
11* 物事を自分で決めることができている	1	2	3	4	5
12 大切にされていると感じる	1	2	3	4	5
13 新しい物事に関心がある	1	2	3	4	5
14 明るい気分だ	1	2	3	4	5

* SWEMWBS

Japanese version (October 2014)

Shinichiro Suganuma, Doctoral Student (Clinical Psychology) M.Ed. (Clinical Psychology) Graduate School of Education, University of Tokyo

Mail: sgnm.shin@gmail.com