

気分と疲労のチェックリスト Ver.2

Inventory Scale for Mood and Sense of Fatigue (SMSF)

記載日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 氏名： _____

最近の自分の状態について、あてはまるところに線をつけてください

あまり深く考えずに第一印象でお答えください

(記入例) 弱い | _____ | 強い

1. 気分状態について

①「緊張・不安」について

感じない | _____ | 強く感じる

②「抑うつ・自信喪失」について

感じない | _____ | 強く感じる

③「イライラ・ムシャクシャ」について

感じない | _____ | 強く感じる

④「混乱・当惑」について

感じない | _____ | 強く感じる

⑤「あせり」について

感じない | _____ | 強く感じる

⑥「たいくつ感」について

感じない | _____ | 強く感じる

2. 疲労感について

⑦「疲れやすさ」について

感じない | _____ | 強く感じる

⑧「人疲れ」（気疲れ、人と接したり人のいるところで感じる疲れ）

感じない _____ 強く感じる

⑨「頭・思考疲れ」（頭を使って考えたりするときに感じる疲れ）

感じない _____ 強く感じる

⑩「身体疲れ」（身体を動かした後に感じる疲れ）

感じない _____ 強く感じる

3. 回復感について

⑪「体調」について

大変悪い _____ 大変よい

どのように体調が悪いですか？

具体的に答えられることがあったら教えてください

()

⑫「意欲・活力」について

感じない _____ 強く感じる

⑬「回復状態」について

自分の健康な状態を100%とすると、現在は何%位の回復状態ですか？



今後、どのような面が改善すればよいと思いますか？

具体的に答えられることがあったら教えてください

()