

『こころとからだのモニタリングシート』の手引き



監修：杏林大学 渡邊 衡一郎 先生 杏林大学 櫻井 準 先生
琉球大学 高江洲 義和 先生 聖路加国際大学 青木 裕見 先生
協力：COMHBO（特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構）

うつ病の症状はまわりの人からはわかりにくいので、あなたの状態を主治医にしっかり伝えることが大切です。あなたの症状や困りごとを主治医に伝えやすくするために、『こころとからだのモニタリングシート（以下、モニタリングシート）』を活用してみませんか。

● あなたの状態を主治医にしっかり伝えるメリット

定期的にチェックして主治医に共有することで、どの症状が改善しているのか、改善していないのかがわかりやすくなります。

あなたの気持ちや状態の変化を把握することが、よりよいうつ病治療につながります。

✓ 生活を見直しやすくなる

症状やこころの状態を数値で見える化することで、日常生活を見直すきっかけになります。

✓ よりよい治療に役立てられる

治療の効果などを客観的に判断し、必要に応じて治療方針を見直すための参考となります。

✓ 安心感を得られる

症状の変化や改善状況などが客観的に理解できるので、安心感につながります。

✓ 診察時のコミュニケーション向上

困りごとなどを主治医に共有できるので、コミュニケーションが増えます。



● モニタリングシートを実際に使ってみましょう



モニタリングシートを使って、あなたの症状やこころの状態をご自身で把握するとともに、まわりの人に伝えるきっかけにしてみましょう。

質問例

A-1. 寝付くのに30分以上かかる



詳しくは裏面をご覧ください ▶

ご不明な点がございましたら、主治医や看護師にご相談ください。

モニタリングシートとは

- 「^{クイズ ジェー}症状モニタリングシート(QIDS-J)」と「^{クードス エー}総合的なモニタリングシート(CUDOS-A)」の2種類があり、あなたの症状やこころの状態を数値であらわすことができます。
- モニタリングシートの巻末にある一覧表を活用することで、これらの症状の変化をみることができます。

① ^{クイズ ジェー}症状モニタリングシート(QIDS-J)^{※1}

うつ病の症状の経過や程度を確認するシートです。自由に記入できるメモ欄もあります。

質問例

A-1. 寝付くのに30分以上かかる

問題ない 0
30分以上かかることが週の半分以下 1
30分以上かかることが週の半分以下 2
60分以上かかることが週の半分以下 3

まわりの人に知ってもらいたいこと

生活について
 仕事について
 将来のこと
 お薬のこと(効果や副作用のこと、種類のことなど)

メモの例

そのほか知ってもらいたいこと

日によって体調が変わるので、少し元気になってもずっと続くわけではないことをわかってほしい

※1 藤澤ほか. 日本語版QIDS-SRの開発. ストレス科学. 25(1) 43-52. 2010

② ^{クードス エー}総合的なモニタリングシート(CUDOS-A)^{※2}

こころの状態や今の生活に満足しているかを確認できるシートです。自由に記入できるメモ欄もあります。

質問例

1. 悲しく感じていたもしくは落ち込んでいた

まったく当てはまらない(0日) 0
めったに当てはまらない(1~2日) 1
ときどき当てはまる(3~4日) 2
ほとんどいつも当てはまる(5~6日) 3
ほとんどいつも当てはまる(毎日) 4

まわりの人に知っておいてほしいこと

生活について
 仕事について
 将来のこと
 お薬のこと(効果や副作用のこと、種類のことなど)

メモの例

そのほか知ってもらいたいこと

私が静かにしているときは、声をかけないでほしい
もっと笑って、がんばって、などの言葉にプレッシャーを感じてしまう

※2 Aoki Y, et al. Neuropsychopharmacol Rep. 2024. doi: 10.1002/npr2.12432. [Online ahead of print]

調子が悪い時は無理をせず書ける範囲で記入したり、ご家族や看護師など、まわりの人に相談してみましょう。

ぜひこのシートを活用して、
よりよいこころとからだのモニタリングにつなげてください。

