

QOL PGCモラールスケール

問: あなたの現在のお気持ちについて伺います。(回答の数字が得点となる)

質問事項	回 答
1 あなたの人生は、年をとるにつれてだんだん悪くなってゆくと思えますか	0. そう思う 1. そうは思わない
2 あなたは去年と同じように元気だと思えますか	1. はい 0. いいえ
3 さびしいと感じることがありますか	1. ない 1. あまりない 0. 始終感じる
4 最近になって小さなことを気にするようになったと思えますか	0. はい 1. いいえ
5 家族や親戚、友人との行き来に満足していますか	1. 満足している 0. もっと会いたい
6 あなたは、年をとって前よりも役に立たなくなったと思えますか	0. そう思う 1. そうは思わない
7 心配だったり、気になったりして、眠れないことがありますか	0. ある 1. ない
8 年をとるということは、若い時に考えていたよりも、良いことだと思えますか	1. よい 0. 同じ 0. 悪い
9 生きていても仕方がないと思うことがありますか	0. ある 1. あまりない 1. ない
10 あなたは、若い時と同じように幸福だと思えますか	1. はい 0. いいえ
11 悲しいことがたくさんあると感じますか	0. はい 1. いいえ
12 あなたには心配なことがたくさんありますか	0. はい 1. いいえ
13 前よりも腹をたてる回数が多くなったと思えますか	0. はい 1. いいえ
14 生きることは大変きびしいと思えますか	0. はい 1. いいえ
15 今の生活に満足していますか	1. はい 0. いいえ
16 物事をいつも深刻に考えるほうですか	0. はい 1. いいえ
17 あなたは心配事があると、すぐにおろおろするほうですか	0. はい 1. いいえ
<p>17点満点で、高得点ほどQOL（モラール）が高いと判断される。地域在住高齢者で参考基準値は8～15点。</p>	