

The Japanese version of the Mental Health Literacy Scale

この質問の目的は、あなたのメンタルヘルスに関する様々な知識を把握することです。
あなたの知識の程度に関心があります。回答にあたっては以下の4つの選択肢から選んでください。

- 非常に可能性は低い(可能性が低いと確信している)
- 可能性は低い(可能性は低いと思うが、確信は持てない)
- 可能性は高い(可能性は高いと思うが、確信は持てない)
- 非常に可能性は高い(可能性が高いと確信している)

1			
ある人が、パーティーなど他人と一緒にいる場面、もしくは会議で発表を行うなど人前でなにかを行う場面で、他人からの評価を恐れたり、自分が愚かにみられることや恥ずかしい思いをすることを恐れて、極度に神経質になったり不安を感じているとしたら、その人が社交不安症/社交不安障害（社交恐怖）であるからだろうと、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い
2			
ある人が、多くの出来事や活動に対して必要な度合いを超えるほど過剰に心配し、その心配をうまくコントロールできず、筋肉が緊張したり疲労を感じるなどの身体症状を抱えていた場合、その人が全般不安症/全般性不安障害であるからだろうと、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い
3			
ある人が、2週間以上の気分の落ち込みを経験したり、通常の活動に喜びや関心を失っていたり、食欲や睡眠の変化を経験したりした場合、その人がうつ病（DSM-5）/大うつ病性障害であるからだろうと、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い
4			
あなたは、パーソナリティ障害が精神疾患の1種だと、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い
5			
あなたは、持続性抑うつ障害（気分変調症）が病気であると、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い
6			
あなたは、広場恐怖症の診断に、逃げるのが困難な状況や逃げるのが恥ずかしい状況への不安が含まれているだろうと、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い

7			
あなたは、双極性障害の診断には気分が高揚している期間と気分が落ち込んでいる期間の両方が含まれているだろうと、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い
8			
あなたは、物質乱用障害の診断には薬物に対する身体的・心理的耐性（つまり、同じ効果を得るためにより多くの量の薬物を必要とすること）が含まれているだろうと、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い
9			
あなたは、日本では一般に女性の方が男性よりも精神疾患になる確率が高いだろうと、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い
10			
あなたは、日本では一般に男性の方が女性よりも不安障害になる確率が高いだろうと、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い

次の4つの選択肢から回答してください：

- 全く役に立たない(役に立たないと確信している)
- 役に立たない(役に立たないと思うが、確信が持てない)
- 役に立つ(役に立つと思うが、確信が持てない)
- 非常に役に立つ(役に立つと確信している)

11			
ある人が、自身の感情のコントロールが難しいと感じている場合（例：とても不安になったり、落ち込んだりする）、睡眠の質を向上させることはその人にとって役に立つだろうと、どの程度思いますか？			
全く役に立たない	役に立たない	役に立つ	非常に役に立つ
12			
ある人が、自身の感情のコントロールが難しいと感じている場合、その人が不安を感じるような活動や状況を避けることは役に立つだろうと、どの程度思いますか？			
全く役に立たない	役に立たない	役に立つ	非常に役に立つ

次の4つの選択肢から回答してください：

- 非常に可能性は低い(可能性が低いと確信している)
- 可能性は低い(可能性は低いと思うが、確信は持てない)
- 可能性は高い(可能性は高いと思うが、確信は持てない)
- 非常に可能性は高い(可能性が高いと確信している)

13			
認知行動療法（Cognitive Behaviour Therapy：CBT）は、ネガティブな考えに挑戦し、役に立つ行動を増やすことを基本とした療法であると、どの程度思いますか？			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い
14			
精神保健の専門家は守秘義務を負っていますが、この守秘義務が適用されない状況もあります。 次のような状況は、精神保健の専門家に守秘義務が適用されない状況だと、どの程度思いますか：			
相談者が自分や他の人に危害を加える危険性がすぐにある場合			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い
15			
精神保健の専門家は守秘義務を負っていますが、この守秘義務が適用されない状況もあります。 次のような状況は、精神保健の専門家に守秘義務が適用されない状況だと、どの程度思いますか：			
相談者の問題が生命を脅かすものではないが、相談者をより良くサポートするために他者に情報共有を行いたい場合			
非常に可能性は低い	可能性は低い	可能性は高い	非常に可能性は高い

あなたは以下の記述にどの程度同意しますか。

次の5つの選択肢から回答してください：

- 全くそう思わない
- そう思わない
- どちらとも言えない
- そう思う
- 強くそう思う

	そう 思わない 全く	そう 思わない	言 え な い ど う も	そ う 思 う	強 く そ う 思 う
16. 私は、精神疾患に関する情報をどこで探せば良 いかに自信がある。					
17. 私は、精神疾患に関する情報を探すために、コ ンピュータや携帯を使うことに自信がある。					
18. 私は、精神疾患に関する情報を探すために、か かりつけ医を受診し対面で話すことに自信がある。					
19. 私は、精神疾患についての情報を得るために、 情報源（例：かかりつけ医、インターネット、友 人）を利用できる自信がある。					
20. 精神疾患のある人は、その気になれば精神疾患 を克服することができる。					
21. 精神疾患は個人の弱さの表れである。					
22. 精神疾患は本当の医学的な病気ではない。					
23. 精神疾患のある人は危険である。					
24. 自分が精神疾患を発症しないためには、精神疾 患のある人を避けることが最善である。					
25. もし自分に精神疾患があるとしても、誰にも言 わないだろう。					
26. 精神保健の専門家に診てもらうということは、 自分で自分自身の困難を克服できるほど強くないと いうことを意味する。					

27. もし自分に精神疾患があるとしても、精神保健の専門家の助けを求めないだろう。					
28. 私は、精神保健の専門家が提供する精神疾患の治療は、効果がないだろうと思う。					
29. 精神疾患のある人の隣に引っ越してもよいとどれくらい思いますか？					
30. 精神疾患のある人と夕食などを一緒に過ごしてもよいとどれくらい思いますか？					
31. 精神疾患のある人と友達になってもよいとどれくらい思いますか？					
32. 精神疾患のある人が自分と一緒に仕事を始めてもよいとどれくらい思いますか？					
33. 精神疾患のある人と結婚して家族になってもよいとどれくらい思いますか？					
34. ある政治家が精神疾患があると知ったとしたら、その人に投票してもよいとどれくらい思いますか？					
35. ある人が精神疾患があると知ったとしたら、その人を雇ってもよいとどのくらい思いますか？					

採点方法

全項目を合計して総得点を算出します（下記の逆得点項目を参照してください）。4点満点の質問は、1—非常に可能性は低い/全く役に立たない、4—非常に可能性は高い/非常に役に立つと評価され、5点満点の質問は、1—全くそう思わない、5—強くそう思うと評価されます。

逆転項目：10, 12, 15, 20-28

最大スコア：160

最小スコア：35