

(資料) 1ヶ月版ひきこもり度評価尺度 HQ-25M

最近の1ヶ月間で、以下の文章はどのくらいあなたにあてはまりますか。

最も適切な番号をひとつ選び、○をつけてください。

		あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	少しあてはまる	あてはまる
1	人と距離をとる。	0	1	2	3	4
2	一日中ほとんど自宅で過ごす。	0	1	2	3	4
3	大切な事柄について話し合える人が本当に誰もいない。	0	1	2	3	4
4	知らない人に会うのが大好きだ。	0	1	2	3	4
5	自分の部屋に閉じこもる。	0	1	2	3	4
6	人がうっとうしい。	0	1	2	3	4
7	自分の生活において、自分を理解してくれようとする人たちがいる。	0	1	2	3	4
8	人と一緒にいるのは居心地が悪い。	0	1	2	3	4
9	一日中ほとんど一人で過ごす。	0	1	2	3	4
10	何人かの人に個人的な考えを打ち明けることができる。	0	1	2	3	4
11	人から見られるのが嫌だ。	0	1	2	3	4
12	人と直接会うことはほとんどない。	0	1	2	3	4
13	集団に入るのは苦手だ。	0	1	2	3	4
14	大切な問題について話し合える人があまりいない。	0	1	2	3	4
15	人との交流は楽しい。	0	1	2	3	4
16	社会のルールや価値観に沿って生きていない。	0	1	2	3	4
17	自分の人生にとって大切な人は本当に誰もいない。	0	1	2	3	4
18	人と話すことを避ける。	0	1	2	3	4
19	人と連絡をとることはあまりない(話す、書く等)。	0	1	2	3	4
20	誰かと一緒にいるよりも、一人でいる方がずっと好きだ。	0	1	2	3	4
21	自分の抱える問題に関して安心して相談できる人がいる。	0	1	2	3	4
22	一人で時間を過ごすことはめったにない。	0	1	2	3	4
23	人づきあいは楽しくない。	0	1	2	3	4
24	人と交流することはほとんどない。	0	1	2	3	4
25	一人でいるよりも、誰かと一緒にいる方がずっと好きだ。	0	1	2	3	4

HQ-25M の合計得点は 0 ~ 100

項目 4, 7, 10, 15, 21, 25 は逆転項目として集計