

IV. 精神健康調査票(GHQ)について

1. GHQ(The General Health Questionnaire)とは

皆さんが、これからの大学生活を心身ともに健やかに送って頂くために、メンタル面での課題の早期発見と予防を兼ねて、精神健康調査票(GHQ)を用いた健康度チェックを行っています。主としてメンタル面での症状の把握、評価および発見にきわめて有効なスクリーニングテストです。スクリーニングとは、「ふるい分け、選別する」という意味で、病気の疑いがあるか、疑いがないかを選別する方法です。このテストを通して自己理解を深めて頂きたいと思います。

- 1) 調査結果は健康管理以外には使用致しません。また結果は厳重に管理します。
- 2) GHQ の結果は、個人に返却します。

質問項目は 60 問あり、質問内容は(A)身体的症状、(B)不安と不眠、(C)社会的活動障害、(D)うつ傾向の4領域から構成されています。

- (A) 身体的症状とは、頭痛や倦怠感のように、身体に何らかの症状があることを示します。
- (B) 不安と不眠とは、心配事があつたり緊張したりすること、よく眠れないことを示します。
- (C) 社会的活動障害とは、主として社会的行動に支障があることをあらわします。
- (D) うつ傾向とは、悲観的なものの考え方、意欲の低下などをあらわします。

2. 結果の見方

一般に、GHQ 得点が高得点であれば、気をつけた方がよいと考えられます。

- 1) 合計 17 点以上が高得点と判定されます。特に 35 点以上は要注意です。
- 2) 各領域の判定基準は以下の通りです。

判定基準 \ 領域	(A)(B)	(C)(D)
中等度以上の症状	4/7 問 以上	3/7 問 以上
軽度の症状	2~3/7 問	1~2/7 問