補問8－2　悩みやストレスを、どのように相談していますか。**あてはまるすべて**の番号に○をつけてください。また、最も気になる悩みやストレスについてどのように相談していますか。**あてはまる番号の主なものを２つ**まで番号記入欄に記入してください。

01 家族に相談している
02 友人・知人に相談している
03 職場の上司、学校の先生に相談している
04 公的な機関(保健所、福祉事務所、精神保健福祉センター等)の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している
05 民間の相談機関(悩み相談所等)の相談窓口（電話等での相談を含む）を利用している
06 病院・診療所の医師に相談している
07 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している
08 01～07以外で相談している（職場の相談窓口等）
09 相談したいが誰にも相談できないでいる
10 相談したいがどこに相談したらよいかわからない
11 相談する必要はないので誰にも相談していない

最も気になる悩みやストレスの相談状況の番号記入欄 → [　][　]　番

質問9　あなたの**過去１か月**の１日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。**あてはまる番号１つ**に○をつけてください。

1　５時間未満
2　５時間以上６時間未満
3　６時間以上７時間未満
4　７時間以上８時間未満
5　８時間以上９時間未満
6　９時間以上

質問10　あなたは**過去１か月**、睡眠によって休養が充分にとれていますか。**あてはまる番号１つ**に○をつけてください。

1　充分とれている　2　まあまあとれている　3　あまりとれていない　4　まったくとれていない

質問11　次の(ｱ)から(ｶ)の質問について、**過去１か月**の間はどのようであったか、６つの項目それぞれの**あてはまる番号１つ**に○をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
(ｱ) 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(ｲ) 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(ｳ) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(ｴ) 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(ｵ) 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
(ｶ) 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

20歳未満の方は質問終了です。20歳以上の方は続けてお答えください。