

W H O Q O L - 1 0 0

February 1995

W H O Q O L 調 査 票

(フィールド・トライアル用、1995年2月版)

(1996年7月修正版)

世界保健機関・精神保健部  
D I V I S I O N O F M E N T A L H E A L T H ,  
W O R L D H E A L T H O R G A N I Z A T I O N

(訳：田崎美弥子／東京理科大学、野地有子／聖路加看護大学)

(監修：中根允文／長崎大学)

この調査票は平成6年度ファイザー国際共同研究助成金の一部で作成されました。

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translated version, the original English version shall be the binding and authentic version.

W H O Q O L - 1 0 0

(フィールドトライアル用)

この WHOQOL-100 は、世界中 14 カ国の 15 センターで 300 項目からなる予備調査票を基に開発されたものです。4,500 人の予備調査の結果から所定の基準によって 100 項目の質問が抽出してあります。これらの質問は、「生活の質」(クオリティ・オブ・ライフ)の定義である『個人が生活する文化や価値観の中で、目標や期待、基準や関心に関わる自分自身の人生の状況』に即したものです。これは、フィールドトライアル用の WHO/QOL の最終版であり、もともとの調査票は英語版です。許可なくそのまま利用すること、あるいは一部のみに短縮して利用すること、そして各国語版に安易に翻訳することは禁止されています。前記したように調査票は予備調査票に用いられたそれぞれの言語による質問項目から 100 項となった質問と、それに正しく対応できるように考案された反応尺度で構成されており、各地のフィールドトライアル・センターから入手できます(3カ所のセンターでは、本調査表から、それぞれに固有の調査票が考案されていることに留意しておいて下さい)。新しい言語や文化に基づいて調査票を開発したいと希望するセンターは、WHO 精神保健部の指導のもと、新しいセンターとしての開発手順に従わなければなりませんし、上記した件を違反することは禁じられています。

調査票に関するご連絡は、下記までお願いいたします。

田 崎 美 弥 子  
東京理科大学理学部教養  
162 東京都新宿区神楽坂 1-3

W H O Q O L - 1 0 0

クオリティオブライフ調査票

(フィールドトリアル用)

1995年2月版

世界保健機関

この質問票は、あなたの生活、健康、およびその他の生活の面で、どのような生活の質の状態にあるかをお聞きするものです。全ての質問に是非お答え下さい。

もし、どの答えが自分に当てはまるのかはっきりしないときには、中でも最も当てはまると思うものを選んで下さい。ふつうですと、最初につけた答えと同じものになることが少なくありません。

あなたの望んだこと、喜んだこと、関心があったことを思い出して下さい。過去2週間のあなたの生活について、どう思っているかを下記の例にならって、答えて下さい。

例：・あなたの健康について、どのくらい心配していますか？

全くしない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

答えるに当たっての解説：過去2週間のあいだに、どのくらい頻繁に健康のことについて心配したか、最も当てはまるものの番号を丸（○）で囲んで下さい。

回答例：健康について、「かなり心配していた」場合は、4の「かなり」が該当するので4を、また「全く心配しなかった」場合は、1の「全くしない」が該当するので1を丸（○）で囲んで下さい。かならず一問ずつ読んで、自分の気持ちを振り返りながら、最もふさわしいと思うものの番号を丸（○）で囲んで下さい。

ご協力を感謝いたします。

I. この質問は、過去2週間にあなたが、どのくらいある事柄を経験したか、  
についてお聞きします。

もし、たくさん経験していたら、「非常に」の番号を丸（○）で囲んで下さい。  
もし、そうしたことを全く経験していなければ、「全く(し)ない」（または「全くできない」）  
の番号を丸（○）で囲んで下さい。「全くない」から「非常に」の間で、当てはまるような場合は、そのどこかで適当だと思  
う番号を丸（○）で囲んで下さい。

001 痛みや不快感について、どのくらい心配していますか？

全くしない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

002 どのくらい痛みや不快感をおさえることができますか？

全くできない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

003 痛みや不快感のせいで、あなたがしなければならないことがどのくらい  
制限されますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

004 どのくらい疲れやすいですか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

005 どのくらい疲れにわずらわされていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

006 睡眠に問題がありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

007 睡眠に問題があることについて、どのくらい心配していますか？

全くしない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

008 毎日楽しく過ごしていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

009 将来の展望は、どのくらい明るいものですか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

010 日々の生活で心安らかになったり、幸福を感じたりすることがどのくらいありますか。

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

011 どのくらい集中できますか？

全くできない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

012 自分自身にどのくらい価値があると評価していますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

013 どのくらい自分自身に自信がありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

014 容姿で損をしていると思いますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

015 容姿で気になるところはありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

016 どのくらい不安を感じますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

017 悲しんだり落ち込んだりして、日々の生活をとどこおりなくやっていけないことがありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

018 落ち込むことでどのくらい生活に支障がありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

019 基本的な生活行動を果たすのに支障がありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

020 日々の生活行動に支障があるために、どのくらいわずらわしいと思いますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

021 日々の生活を送る中で、くすり（医薬品）にどのくらい依存していますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

022 日々の生活を送る中で、どのくらい医療機関（病院など）にかかっていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

023 生活の質を向上させるために、どのくらい医療サービスを利用していますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

024 どのくらい孤独を感じますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

025 性的な欲求は、どのくらい満たされていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

026 性生活の問題に、どのくらいわずらわされていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

027 日々の生活はどのくらい安全だと思えますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

028 治安の良い安全な環境で暮らしていると感じますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

029 安全や治安について心配がどのくらいありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

030 住んでいるところは、どのくらい快適ですか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

031 住んでいるところはどのくらい好きですか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

032 どのくらい経済的な問題がありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

033 お金についてどのくらい心配がありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

034 良い医療はどのくらい簡単に受けられますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

035 自分が楽しめる時間をどのくらい持っていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

036 あなたの生活環境はどのくらい健康的ですか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

037 住んでいる地域の騒音に、どのくらい懸念していますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

038 交通機関にどのくらい問題を感じますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

039 交通機関の不備によって、あなたの生活はどのくらい制限されていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5



Ⅱ. この質問は、過去2週間にあなたが、どのくらいある事柄（例えば、日常生活の中での普通の作業など）を達成したか、についてお聞きします。

もし、これらのことを完全にできていれば「非常に」の番号を丸（○）で囲んで下さい。もし、全くできなかったならば、「全くできない」（または「全くない」）の番号を丸（○）で囲んで下さい。

「全くない」から「非常に」の間で当てはまるような場合、その間で適当だと思ふ番号を丸（○）で囲んで下さい。

040 毎日の生活を送るための活力はどのくらいありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

041 自分の容姿を受け入れることができますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

042 日常生活をどのくらいうまくやっていくことができますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

043 どのくらいくすり（医薬品）に頼っていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

044 他の人から必要な援助をどのくらいしてもらえますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

045 必要なときに友人にはどのくらい頼れますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

046 あなたの家は生活する上での必要にどのくらい見合っていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

047 必要に見合ったお金をどのくらい持っていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

048 日々の生活に必要な情報をどのくらい得ることができますか？

全くできない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

049 必要だと感じている情報を得る機会はどのくらいありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

050 余暇活動の機会はどのくらいありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

051 休息の時間や自分だけの時間を持つことはどのくらいできますか？

全くできない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

052 役立つ交通手段はどのくらいありますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

Ⅲ. この質問は、過去2週間にあなたが生活の様々な側面で、どのくらい満足していたか、についてお聞きします。

例えば、家族生活やあなたの周囲の人とのコミュニケーションなどに関することです。あなたの生活のそれぞれの側面について、あなたがどのくらい満足し、あるいは不満足であったかを決めて、一番ふさわしいと思う番号を丸(○)で囲んで下さい。

053 あなたの生活の質について満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

054 全般的に見て、あなたの生活に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

055 自分の健康状態に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

056 自分の活力に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

057 睡眠に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

058 新しい情報を得る機会に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

059 自分の意志決定能力に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

060 自分自身に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

061 自分の能力に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

062 容姿に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

063 毎日の活動をやり遂げる能力に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

064 人間関係に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

065 性生活に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

066 家族の援助に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

067 友人の援助に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

068 他の人に与えたり援助したりする自分の能力に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

069 身の回りの安全や治安について満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

070 居住環境に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

071 経済状態に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

072 医療サービスの利用しやすさに満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

073 社会福祉サービス（社会資源）の利用しやすさに満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

074 新しい技術を取得する機会に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

075 新しい情報を得る機会に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

076 余暇の過ごし方に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

076 生活環境（公害、天候、騒音、など）に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

078 住んでいるところの気候に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

079 周辺の交通機関に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

080 家族との関係について幸せを感じますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

081 あなたの生活の質をどのように評価しますか？

全く悪い	少し悪い	どちらでもない	良い	非常に良い
1	2	3	4	5

082 あなたの性生活をどのように評価しますか？

全く悪い	少し悪い	どちらでもない	良い	非常に良い
1	2	3	4	5

083 どのくらいよく眠れますか？

全く悪い	少し悪い	どちらでもない	良い	非常に良い
1	2	3	4	5

084 あなたの記憶力をどのように評価しますか？

全く悪い	少し悪い	どちらでもない	良い	非常に良い
1	2	3	4	5

085 あなたが得られる社会福祉サービス(社会資源)の質をどのように評価しますか？

全く悪い	少し悪い	どちらでもない	良い	非常に良い
1	2	3	4	5

IV. この質問は、過去2週間にあなたが経験したことをどのように感じたか、  
についてお聞きします。

086 痛みをどのくらい頻繁に感じますか？

全くない	たまに	たびたび	かなり頻繁に	常に
1	2	3	4	5

087 一般的満足を感じますか？

全くない	たまに	たびたび	かなり頻繁に	常に
1	2	3	4	5

088 気分が優れなかったり、絶望、不安、落ち込みといったような気分をど  
のくらい頻繁に感じますか？

全くない	たまに	たびたび	かなり頻繁に	常に
1	2	3	4	5

V. この質問は、あなたの仕事についてお聞きします。ここで「仕事」とは、  
あなたの時間や活力の主たる部分を占めている活動のことであり、それには賃  
金労働をはじめ、賃金を伴わない労働、家事、育児、勉強、およびボランテイ  
ア活動なども含められます。

過去2週間のことについて聞きます。

089 仕事を十分にできますか？

全くできない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

090 義務を果たしていると思いますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

091 自分の仕事をする能力に満足していますか？

全く不満	少し不満	どちらでもない	満足	非常に満足
1	2	3	4	5

092 自分の仕事の能力をどのように評価しますか？

全く悪い      少し悪い      どちらでもない      良い      非常に良い  
1                    2                    3                    4                    5

VI. この質問は、過去2週間にあなたがどのくらい移動して回れたか、についてお聞きします。あなたの身体的な能力に見合ったことをするというだけでなく、あなたがしたいと思っていることがどの程度できたかについても聞いています。

093 家の周辺に出回ることがよくありますか？

全くない      少しだけ      多少は      かなり      非常に  
1                    2                    3                    4                    5

094 移動能力に問題があることでどのくらいわずらわされていますか？

全くない      少しだけ      多少は      かなり      非常に  
1                    2                    3                    4                    5

095 動作に問題があることでどのくらい生活に影響がありますか？

全くない      少しだけ      多少は      かなり      非常に  
1                    2                    3                    4                    5

096 あなたは動き回れる能力に満足していますか？

全く不満      少し不満      どちらでもない      満足      非常に満足  
1                    2                    3                    4                    5

VII. この質問は、あなたの個人的な信念（あなたが信ずるところ、あるいは依って立つもの）に関することです。それらが、どのくらいあなたの生活の質に影響するか、についてお聞きします。

097 あなたの信念は、生活に意味を与えていますか？

全くない      少しだけ      多少は      かなり      非常に  
1                    2                    3                    4                    5

098 あなたの生活を意味のあるものと感じていますか？

全くない      少しだけ      多少は      かなり      非常に  
1                    2                    3                    4                    5

099 個人的な信念は困難に対する力をあなたに与えますか？



全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

100 個人的な信念は人生（生活）における困難さを理解するのに役立っていますか？

全くない	少しだけ	多少は	かなり	非常に
1	2	3	4	5

