

外出状況とメンタルヘルスに関するアンケート HiDE-S

あなたの生活についてお尋ねします。当てはまる選択肢を選んでください。

1. この1ヶ月間、ゴミ捨てやコンビニに行くといった「短時間の外出」は週に何日ありましたか？
<input type="checkbox"/> 週4日以上 <input type="checkbox"/> 週2～3日 <input type="checkbox"/> 週1日以下 <input type="checkbox"/> まったくない
2. この1ヶ月間、上記「短時間の外出」以外の、仕事や学校、買い物などを含めた「合計1時間以上の自宅からの外出」は週に何日ありましたか？
<input type="checkbox"/> 週4日以上 <input type="checkbox"/> 週2～3日 <input type="checkbox"/> 週1日以下 <input type="checkbox"/> まったくない
3. 「合計1時間以上の自宅からの外出」が週3日以下の状況は、どのくらい続いていますか？ 週4日以上外出している方は、「なし」を選んでください。
<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 3ヶ月未満 <input type="checkbox"/> 3ヶ月以上～6ヶ月未満 <input type="checkbox"/> 6ヶ月以上 (具体的な期間 _____)
4. あなたはこの1ヶ月間の自分自身の外出をどのように捉えていますか？ご自身の主観でお答えください。
<input type="checkbox"/> かなり多い <input type="checkbox"/> 多い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 少ない <input type="checkbox"/> 極めて少ない
5. この1ヶ月の外出状況によって、つらい感じや、苦しい感じがありますか？
<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
6. この1ヶ月の外出状況によって、寂しい感じや、孤独な感じがありますか？
<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
7. あなたのこの1ヶ月の外出状況によって、家族や周囲の人はあなたのことを心配している様子ですか？
<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
8. あなたのこの1ヶ月の外出状況について、家族や周囲の人はあなたのことをどこかに相談に行っていますか？
<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
9. この1ヶ月の外出状況によって、仕事や就職活動に支障が出ていますか？
<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
10. この1ヶ月の外出状況によって、家族との関係に支障が出ていますか？
<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
11. この1ヶ月の外出状況によって、交友関係に支障が出ていますか？
<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> はい
12. 現在のあなたの就労や就学の状況について当てはまるものを選んでください。複数回答可能です。 ひとつも該当しない場合は「なし」を選んでください。
<input type="checkbox"/> 学生である <input type="checkbox"/> 仕事をしている <input type="checkbox"/> 長期休暇中 <input type="checkbox"/> 休学・休職中
<input type="checkbox"/> 浪人・就職準備中 <input type="checkbox"/> 主婦・主夫 <input type="checkbox"/> 家事手伝い <input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> リタイア (定年後)
<input type="checkbox"/> なし

[ひきこもり診断スクリーニング票 HiDE-S (Hikikomori Diagnostic Evaluation-Screening form) の評価法]

World Psychiatry 2023 年 10 月号および「ひきこもり研究ラボ@九州大学のHP (<https://www.hikikomori-lab.com>)」より引用・改変

(最終更新 2024 年 1 月)

- ・ 質問 1, 2, 3 で「物理的ひきこもり」の程度とその期間を評価します。
まず、質問 1 で短時間の外出の頻度を尋ねます。質問 2 で質問 1 以外の外出の頻度を尋ねます。質問 1 で週 4 回以上の短時間外出があっても、質問 2 で週 3 日以下の外出頻度であれば「物理的ひきこもり」と評価します。質問 2 の外出頻度に応じて、週 4 回以上は「ひきこもりなし」、週 2-3 回は「軽度」、週 1 回以下は「中等度以上」と評価します。
質問 3 でその期間を評価します。3 ヶ月以上 6 ヶ月未満を「プレひきこもり」、6 ヶ月以上を「ひきこもり」と評価します。3 ヶ月未満であっても、下記の「苦悩の存在や機能障害」がある際は、なんらかの支援を推奨します。
- ・ 質問 4 は、自身の外出に関する主観を尋ねます。支援において重要な項目ですが、診断には直接関係しません。
- ・ 質問 5～質問 11 の 7 つの質問で「苦悩の存在および機能障害」を評価します。
一つでも「はい」があれば「病的ひきこもり」の可能性ありと評価します。すべて「いいえ」であれば「非病的ひきこもり」の可能性ありと評価します。つまり、質問 2 で「物理的ひきこもり」の基準を満たしても、質問 5～質問 11 のすべてが「いいえ」であれば「非病的ひきこもり」の可能性ありと評価します。
- ・ 質問 12 で現在の社会的状況を評価します。
在宅ワーカーやリタイア（定年後）の方々の中には「物理的ひきこもり」に該当することは稀ではありませんが、多くの方は「非病的ひきこもり」と想定されます。万が一、「病的ひきこもり」に該当する際は、なんらかの支援を推奨します。
- ・ なお、HiDE-S はあくまでスクリーニングを目的としていますので、厳密な評価のためには専門家による構造化面接 (HiDE-I) の実施を推奨します。