

最近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	ちょうどまあいい	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

## 【ひきこもり尺度 HQ-25M(1month)の集計】

項目4・項目7・項目10・項目15・項目21・項目22・項目25を逆転項目として、項目1～25の合計を算出。

(逆転項目の計算法) 0⇒4点、1⇒3点、2⇒2点のまま、3⇒1点、4⇒0点に変換