

記憶機能質問票 (MFQ)

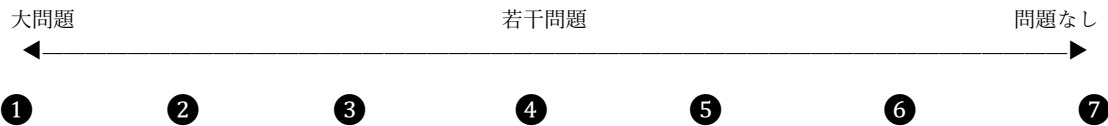
(E.M.Zelinsky et al,1988)

これは、あなたが情報をどのように記憶しているかについてのアンケートです。正解も不正解もありません。あなたの記憶力について、あなたの判断を最もよく反映する 1~7 の間の数字に丸をつけてください。回答は慎重に考え、できるだけ現実的なものにしてください。すべての質問にお答えください。

一般評価尺度

1 あなたの記憶力は、どの程度の問題を抱えていると自分自身で思われますか？

(1 から 7 のうち一つ選択)



回顧的機能尺度

②あなたの記憶力は以前と比べてどうですか？ (1 から 7 のうち一つ選択)

	ずっと悪い		同じ			ずっと良い	
1年前と比べて	1	2	3	4	5	6	7
5年前と比べて	1	2	3	4	5	6	7
10年前と比べて	1	2	3	4	5	6	7
20年前と比べて	1	2	3	4	5	6	7

18歳の時と比べて	1	2	3	4	5	6	7
-----------	---	---	---	---	---	---	---

忘却の頻度尺度

③どれくらいの頻度で以下の物忘れが問題になりますか？（1から7のうち一つ選択）

	常に			時々			決してではない	
名前	1	2	3	4	5	6	7	
顔	1	2	3	4	5	6	7	
人との約束	1	2	3	4	5	6	7	
物を置く場所（鍵など）	1	2	3	4	5	6	7	
家事をおこなす	1	2	3	4	5	6	7	
場所への行き方	1	2	3	4	5	6	7	
あなたがたった今チェックした電話番号	1	2	3	4	5	6	7	
よく使う電話番号	1	2	3	4	5	6	7	
人から言われたこと	1	2	3	4	5	6	7	
手紙・メールなどの通信の維持	1	2	3	4	5	6	7	
個人的な日付（誕生日など）	1	2	3	4	5	6	7	
単語	1	2	3	4	5	6	7	
買い物に行って、買ったかった物を忘れてしまう	1	2	3	4	5	6	7	
休憩を取る	1	2	3	4	5	6	7	
何かを始め、そして何をしていたのかをさ忘れてしまう	1	2	3	4	5	6	7	
今考えていることを忘れてしまう	1	2	3	4	5	6	7	

会話中に今話していることを忘れてしまう	1	2	3	4	5	6	7
以前、誰かに話した内容を忘れてしまう	1	2	3	4	5	6	7

ものごとを忘れる頻度

④本を読んでいるとき、読んだ本の内容を思い出せない頻度は？（1から7のうち一つ選択）

	常に			同じ			決してではない	
本を読み終えた直後の、序章	1	2	3	4	5	6	7	
今読んでる章の3、4章前	1	2	3	4	5	6	7	
今読んでる部分の前の章	1	2	3	4	5	6	7	
今読んでる部分の3、4行前	1	2	3	4	5	6	7	
今読んでる部分の、直前の文	1	2	3	4	5	6	7	

⑤新聞や雑誌の記事を読んでいる時、何を讀んだか思い出せない頻度は？（1から7のうち一つ選択）

	常に			同じ			決してではない	
記事を読み終えた時に、冒頭の段落	1	2	3	4	5	6	7	
今読んでいる部分の3、4段落前	1	2	3	4	5	6	7	
今読んでいる部分の1段落前	1	2	3	4	5	6	7	
今読んでる部分の3、4文前	1	2	3	4	5	6	7	
今読んでる部分のその直前の文章	1	2	3	4	5	6	7	

過去の出来事を思い出す尺度

⑥以前と比べて、どれだけ覚えているか？（1から7のうち一つ選択）

	ひどい			まあまあ			上々	
先月は…	1	2	3	4	5	6	7	
半年前～1年前までは…	1	2	3	4	5	6	7	
1年前～5年前までは…	1	2	3	4	5	6	7	
6年前～10年前までは…	1	2	3	4	5	6	7	

深刻度

⑦以下の状況で実際に忘れてしまった場合、あなたにとってどの程度深刻な問題だと考えますか？
（1から7のうち一つ選択）

	大真面目			やや深刻			大した事ではない	
名前	1	2	3	4	5	6	7	
顔	1	2	3	4	5	6	7	
人との約束	1	2	3	4	5	6	7	
物を置く場所（鍵など）	1	2	3	4	5	6	7	
家事をおこなす	1	2	3	4	5	6	7	
場所への行き方	1	2	3	4	5	6	7	
あなたがたった今チェックした 電話番号	1	2	3	4	5	6	7	
よく使う電話番号	1	2	3	4	5	6	7	
人から言われたこと	1	2	3	4	5	6	7	
手紙・メールなどの通信の維持	1	2	3	4	5	6	7	
個人的な日付（誕生日など）	1	2	3	4	5	6	7	

単語	1	2	3	4	5	6	7
買い物に行って、買った物を忘れてしまう	1	2	3	4	5	6	7
テストを受ける	1	2	3	4	5	6	7
何かを始め、そして何をしていたのかをさ忘れてしまう	1	2	3	4	5	6	7
今考えていることを忘れてしまう	1	2	3	4	5	6	7
会話中に今話していることを忘れてしまう	1	2	3	4	5	6	7
以前、誰かに話した内容を忘れてしまう	1	2	3	4	5	6	7

記憶テクニックの使用尺度

⑧あなたは物事を思い出すために、これらの方法や対策をどれくらいの頻度で使っていますか？
(1から7のうち一つ選択)

	常に			時々		決してではない	
	1	2	3	4	5	6	7
予約帳をつける	1	2	3	4	5	6	7
自分用の記憶メモを書く	1	2	3	4	5	6	7
やることリストを作る	1	2	3	4	5	6	7
食料品リストを作る	1	2	3	4	5	6	7
1日のスケジュールを事前に計画する	1	2	3	4	5	6	7
頭の中で反復する	1	2	3	4	5	6	7
他のものとの関連させて記憶する	1	2	3	4	5	6	7
目につきやすい目立つ場所と結びつけて記憶	1	2	3	4	5	6	7