**ビジュアル・主観的疲労度アンケート**（Visual Analogue Scale, Shahid et al.1992より一部改変）

ID：＿＿＿＿＿＿　　　　　　　　　　　日付：　\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

氏名：　\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_＿＿\_＿\_\_＿様

今現在の感覚で、直感的に０（全くない）から１０（完全に・極めて）の範囲の中から

お答えください。

（ビジュアル的に指し示せる様に、０から１０のレベルの物差しがあります。）

1. **疲労感は、以下の１０段階のうち、どの程度だと思いますか？**

ない　　 軽い　　　　　　　　　　　　まあまあ　　　　　　　　　重い　　　　　　最も重い

　０\_\_\_\_\_１\_＿＿２\_＿＿３\_\_\_\_\_４\_\_\_\_\_５＿\_＿６\_\_\_\_７\_\_\_\_\_８＿＿＿9\_\_\_\_\_\_ 10

1. **眠気については、以下の１０段階のうち、どの程度だと思いますか？**

ない　　 軽い　　　　　　　　　　　　まあまあ　　　　　　　　　重い　　　　　　　最も重い

０\_\_\_\_\_１\_＿＿２\_＿＿３\_\_\_\_\_４\_\_\_\_\_５＿\_＿６\_\_\_\_７\_\_\_\_\_８＿＿＿9\_\_\_\_\_\_ 10

1. **集中力低下については、以下の１０段階のうち、どの程度だと思いますか？**

ない　　 軽い　　　　　　　　　　　　まあまあ　　　　　　　　ひどい　　　　　　　最もひどい

０\_\_\_\_\_１\_＿＿２\_＿＿３\_\_\_\_\_４\_\_\_\_\_５＿\_＿６\_\_\_\_７\_\_\_\_\_８＿＿＿9\_\_\_\_\_\_ 10

1. **会話を続けるための努力について、以下の１０段階のうちどの程度だと思いますか？**

ない　　 軽い　　　　　　　　　　　まあまあ　　　　　　　　かなり大変　　　　　　　最も大変

０\_\_\_\_\_１\_＿＿２\_＿＿３\_\_\_\_\_４\_\_\_\_\_５＿\_＿６\_\_\_\_７\_\_\_\_\_８＿＿＿9\_\_\_\_\_\_ 10

1. **体を動かす努力については、以下の１０段階のうち、どの程度だと思いますか？**

ない　　 軽い　　　　　　　　　　　まあまあ　　　　　かなり骨が折れる　　　最高に骨が折れる

０\_\_\_\_\_１\_＿＿２\_＿＿３\_\_\_\_\_４\_\_\_\_\_５＿\_＿６\_\_\_\_７\_\_\_\_\_８＿＿＿9\_\_\_\_\_\_ 10

**以上の点数を合計して下さい　　\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_点／５０点満点**