

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

② 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

③ 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

④ 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

⑤ 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