

精神的健康パターン診断検査 (MHP. 1, 中学生～成人用) Mental Health Pattern

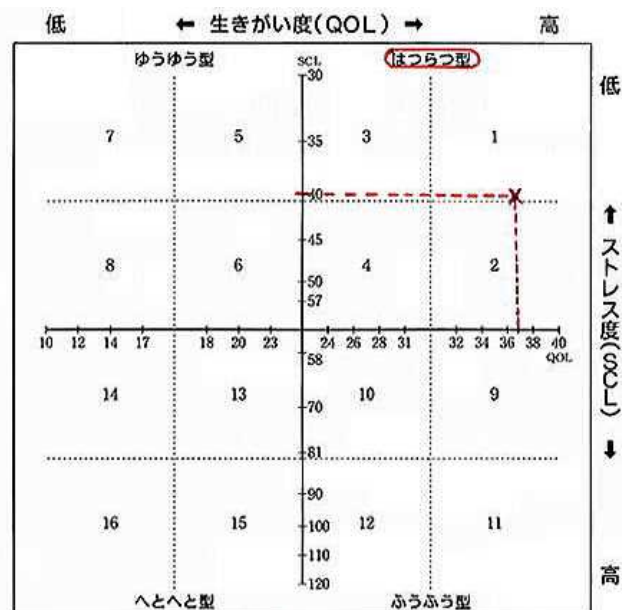
著者：橋本 公雄（九州大学名誉教授）
徳永 幹雄（九州大学名誉教授）
金崎 良三（佐賀大学名誉教授）

自分の健康度を知るということは、生活の状態を把握する意味からいってとても大事なことです。この検査は「ストレス度」と「生きがい度」を測定し、その2つの内容から現在の精神的健康パターン(Mental Health Pattern:MHP)を調べ、生活習慣の改善に役立てようとするものです。

生きがい度(QOL)・ストレス度(SCL)

検査の方法

- 実施方法：40の質問項目を順に読み、回答欄に答えを記入する。
- 検査対象：中学生・高校生・大学生・社会人。
- 検査時間：約10分。
- 採点方法：検査終了後に自己採点する。結果は、「ストレス度の判定プロフィール」と、下図のような「精神的健康パターンの判定図」を描くことができる。



▲精神的健康パターンの判定図