

## 日本語版気象病・気象感受性質問紙 使用マニュアル ver.1.2

公開日：2025 年 4 月 14 日

更新日：2025 年 5 月 16 日

著者名：岡林 瞳

### <尺度名>

日本語版気象病・気象感受性質問紙（日本語版 METEO-Q）

### <測定概念>

気象病・気象感受性質問紙（以下、METEO-Q）は、2012 年にイタリアの Mazza らによって開発された、気象の変動が及ぼす影響を測定するための質問紙である。METEO-Q は、11 項目の質問票と 21 項目のチェックリストで構成されており、11 項目の質問票には 2 つの下位尺度が含まれる。日本語版 METEO-Q では、先行研究に基づき、項目 1～5 を「定量的側面」、項目 6～11 を「定性的側面」と命名した。定量的側面は特定の気象条件に関連する、またはそれによって引き起こされる気分の変動を定量的に測定し、定性的側面は症状の影響を定性的に測定する。チェックリストは気象病の症状を測定する。原版では、気象病および気象感受性を検出することも目的とされ、四分位数を用いて “Low sensitivity”, “Medium sensitivity”, “High sensitivity”, “Meteoropathy” を分類するカットオフスコアが、下位尺度別かつ男女別に設定されている。しかし、記述統計である四分位数を用いたカットオフスコアは他集団への適用が難しいため、日本語版では未だ設定には至っていない。そのため現時点では合計得点の高低によってのみ気象の影響を評価することが可能である。なお、独自に気象感受性や気象病の分類基準を設けることに問題はない。

### <適用範囲>

原著と同様、18 歳から 75 歳を対象として行なっている。

### <尺度構成手続き>

日本語版 METEO-Q を作成する際には、原版の質問項目の内容や意味、ニュアンスに留意して行なった。最初にイタリア語の原版を日本語に翻訳し、その後、英語の原版と比較し、日本語での適切な表現に変更した（日本語版 ver.1）。この日本語版 ver.1 について、大学生 12 名による表現の確認を実施し、指摘を踏まえて修正を加え、日本語版 ver.2 を作成した。日本語版 ver.2 は逆翻訳を行い、原著者に逆翻訳版および原版と異なる部分の詳細について確認と許可を得た。作成した日本語版を用いて 1000 名を対象とした調査を行い、信頼性と収束的妥当性を検討した。信頼性係数である  $\alpha$  係数と  $\omega$  係数は.90 以上であり、CES-D と GHQ-12 との関連から妥当性が確認された。

## <採点方法>

### 質問票

定量的側面：項目 1, 2, 3, 4, 5 の合計値

定性的側面：項目 6, 7, 8, 9, 10, 11 の合計値

総得点：項目 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 の合計値

チェックリストも同様に全ての項目を合算する。

## <尺度の使用について>

本質問紙の使用にあたり、質問文の改変は許可をしておりません。また、11 項目の質問票においては 11 項目をまとまりとして信頼性および妥当性の検討をしているため、順番の入れ替えや、一部の項目を使用した場合の信頼性と妥当性は保証できません。ただし、指示文（インストラクション）は研究の状況にあわせ少し変更していただくことは問題ありません。

（指示文 変更例）

天気による変化の影響についてお尋ねします。

「0.ない」から「5.とても」で以下の質問に答えてください。

なお、質問票の冒頭に設けている“性別”，“年齢”，“婚姻状況”，“職業”は、先行研究に基づいて設定していますが、これらの項目は必須ではありません。研究の目的に応じて設けない形としていただいても、また、他の項目に差し替えていただいても問題ありません。

## <無料・有料の別>

### 無料

## <著作権関連情報>

本尺度の利用にあたり、著者への許可は不要です。ただし、本尺度を使用する、または掲載する際には下記の出典文献の引用をお願いいたします。さらに質問紙のさらなる発展のため、論文等何らかの形で公表した場合にはご一報いただけると幸いです。

（出典文献）

岡林瞳・松下正輝・Marianna Mazza・池田龍也 (2025). 日本語版気象病・気象感受性質問紙の作成および信頼性と妥当性の検討 発達心理臨床研究, 31, 215-223.

(原著の論文)

Mazza, M., Di Nicola, M., Catalano, V., Callea, A., Martinotti, G., Harnic, D., Bruschi, A., Battaglia, C., & Janiri, L. (2012). Description and validation of a questionnaire for the detection of meteoropathy and meteorosensitivity: the METEO-Q. *Comprehensive psychiatry*, 53(1), 103–106. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.02.002>

<連絡先>

本尺度に関しまして、質問やご意見がありましたら以下までご連絡ください。

所属：兵庫教育大学大学院

氏名：岡林瞳

e-mail: psy1103ch[at]gmail.com

([at]を@にしてお送りください)

## 質問票

性別：  
 年齢：  
 婚姻状況：  
 職業：

天気や気候、季節などの気象条件の変化による影響についてお尋ねします。

次の表にしたがって、以下の質問に答えてください。

| 0  | 1  | 2  | 3   | 4   |
|----|----|----|-----|-----|
| ない | 少し | 多少 | かなり | とても |

ない                      とても

- |                                                                                       |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 緯度、地理的区域、標準時間帯などが変わったときの気分の変化                                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 大気の状態が変わったときの気分の変化（例えば、雨が降り始めたり止んだりするとき、空が曇ってきたとき、晴れてきたとき、または太陽が沈んだとき、湿度が上がったときなど） | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 空の光の条件が変わったときの気分の変化（陽が明るくなったり暗くなったり、夏に日が長くなったり冬に短くなったりした時）                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 気温の変化に伴う気分の変化（暖かい日または寒い日など）                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 季節の移り変わりによる気分の変化                                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 気候や大気の状態の変化とそれに伴って起きる症状との関連の強さ                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. これらの症状（1~6）は、原因となっている気候の条件がなくなったり、あるいは反対の気候の条件が起きたりすると、鎮静化または消失する傾向がある             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. これらの症状（1~6）は、他の周期的な症状（生理周期など）と一致している傾向がある                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 天気や気候の変化の前にみられる兆候（イライラ、倦怠感、疲労感など）                                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 天気や気候の変化によって起きる症状の日常生活への影響の強さ                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 天気や気候の変化によって起きる症状の不快感                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## チェックリスト

天気、気候、明るさ、気温などの変化に関連しておきる症状について、以下の質問に答えてください。

| 0  | 1  | 2  | 3   | 4   |
|----|----|----|-----|-----|
| ない | 少し | 多少 | かなり | とても |

|                                                                     | ない |   |   |   |   | とても |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------|----|---|---|---|---|-----|--|--|--|--|
| 1. 気分の不安定さ（一日の中での変化，または数日間にわたっての変化）                                 | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 2. 外出への意欲                                                           | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 3. 抑うつ                                                              | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 4. 不安                                                               | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 5. 体力の低下や強い疲労感                                                      | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 6. 無為・無関心，喜びの感情の喪失                                                  | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 7. 焦燥感，イライラ                                                         | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 8. 原因のはっきりしない体調の悪さ（不定愁訴）                                            | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 9. 漠然とした痛み，関節や筋肉の痛み                                                 | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 10. めまい                                                             | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 11. 頭痛                                                              | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 12. 吐き気                                                             | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 13. 動悸（頻脈）                                                          | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 14. 集中力の低下                                                          | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 15. 不眠の症状                                                           | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 16. 眠気                                                              | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 17. 食欲の低下                                                           | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 18. 食欲の増加                                                           | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 19. 消化器系の症状（膨満感・腸内のガスに起因する不快感，おなかが鳴る，胃酸過多，ガスがたまることによる腹部の膨張，過敏性腸症候群） | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 20. 性的関心の変化（性的関心の低下または増加）                                           | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |
| 21. 工作中的疲労感やしんどさ                                                    | 0  | 1 | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |  |