多次元介護負担感尺度（BIC-11）

介護についてお伺いします。
● 介護をされていて、下記の各項目のようにと思うことが、過去一ヶ月の間にどれくらいありましたか。あてはまる番号一つに○をつけてください。

1. 介護のために自分の時間が十分にとれないと考える。
   | 全く思わない | ほとんど思わない | 時々思う | よく思う | いつも思う |
   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

2. 介護のために自由に外出できない。
   | 全く思わない | ほとんど思わない | 時々思う | よく思う | いつも思う |
   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

3. 介護をしていて何もかもつらいになっています。
   | 全く思わない | ほとんど思わない | 時々思う | よく思う | いつも思う |
   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

4. 介護を誰かにまかせてしまいたい。
   | 全く思わない | ほとんど思わない | 時々思う | よく思う | いつも思う |
   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

5. 介護をしていてやりがいが感じられずつらい。
   | 全く思わない | ほとんど思わない | 時々思う | よく思う | いつも思う |
   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

6. 介護をすることの意味を見いだせずつらい。
   | 全く思わない | ほとんど思わない | 時々思う | よく思う | いつも思う |
   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

7. 介護をしていて体の痛みを感じる。
   | 全く思わない | ほとんど思わない | 時々思う | よく思う | いつも思う |
   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

8. 介護のために自分の健康をそこなった。
   | 全く思わない | ほとんど思わない | 時々思う | よく思う | いつも思う |
   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

9. 患者さんが介護サービスを嫌がるので困る。
   | 全く思わない | ほとんど思わない | 時々思う | よく思う | いつも思う |
   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

10. 介護サービスが家に入ってくることが負担である。
    | 全く思わない | ほとんど思わない | 時々思う | よく思う | いつも思う |
    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

11. 全体的に見て、介護は自分にとってどのくらい負担であると思いますか。
    | 負担 | 少し負担 | やや負担 | かなり負担 | 非常に負担 |
    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |