

それぞれの文章を読み、この一週間のあなたに起こった
 感覚に、もっとも当てはまる番号に丸を付けて下さい。

	まったく そうではない	時々 そうである	かなり そうである	非常に そうである
1. 些細なことにも腹が立った。	0	1	2	3
2. 口の中が乾く感じがすることがあった。	0	1	2	3
3. 前向きな気持ちになることは 全くないように思った。	0	1	2	3
4. 呼吸困難な感じがした（例えば、 激しく動いたのでもないのに極度に呼吸が 速くなったり、呼吸が停止したりするなど）。	0	1	2	3
5. 前に進むことができなかった。	0	1	2	3
6. 状況に過剰に反応しやすかった。	0	1	2	3
7. どこかがガクガクすることがあった （例えば、足がグラグラするなど）。	0	1	2	3
8. リラックスするのが難しかった。	0	1	2	3
9. とても心配なことが終わると大変安心した。	0	1	2	3
10. 期待できるものは何もないと思った。	0	1	2	3
11. すぐ腹が立った。	0	1	2	3
12. 神経のエネルギーをたくさん 使っているように感じた。	0	1	2	3
13. 悲しくて落胆した。	0	1	2	3
14. どんな場合も待たされるような状況に我慢が できなかった（例えば、エレベーターや 信号や何かに待たされる場合）。	0	1	2	3
15. フラフラする感じがした。	0	1	2	3
16. すべてのことに対して興味を 失っているように感じた。	0	1	2	3
17. 自分は人間としての価値がないと思った。	0	1	2	3
18. 自分はかなり神経質で怒りっぽいと思った。	0	1	2	3
19. 熱もないし体を激しく動かしたのでもない の目立って汗をかくことがあった （例えば手などに）。	0	1	2	3
20. 特に理由もないのに怯えていた。	0	1	2	3
21. 人生に価値はないと思った。	0	1	2	3

	<u>まったく そうではない</u>	<u>時々 そうである</u>	<u>かなり そうである</u>	<u>非常に そうである</u>
22. 緊張をとくのが難しかった。	0	1	2	3
23. 飲み込むのに困難を感じた。	0	1	2	3
24. 自分のしていることで楽しいと思うことは なかったように思う。	0	1	2	3
25. 体を激しく動かしていないのに心臓の 動きに変化を感じることがあった（例えば、 脈拍が早くなったり脈拍を感じないなど）。	0	1	2	3
26. 落ち込んでいて憂鬱だった。	0	1	2	3
27. 自分はとても短気だと思った。	0	1	2	3
28. パニックを起こしそうだった。	0	1	2	3
29. 何か腹の立つことがあった後で落ち着きを 取り戻すのは難しかった。	0	1	2	3
30. ちょっとした、しかしよく知らない仕事で 失敗してしまうことがないか恐れていた。	0	1	2	3
31. 何ごとに対しても熱くなることが できなかった。	0	1	2	3
32. 自分がしていることを中断されるのを 許すことができなかった。	0	1	2	3
33. 神経が緊張状態にあると思った。	0	1	2	3
34. 自分はかなり価値のない人間だと思った。	0	1	2	3
35. うまくいっていることができなくなる 状況を耐えられなかった。	0	1	2	3
36. 恐怖を感じていた。	0	1	2	3
37. 将来に希望の持てるものは何もなかった。	0	1	2	3
38. 人生は無意味だと思った。	0	1	2	3
39. あおられる性格だと思った。	0	1	2	3
40. 慌てたり、失敗して人に笑われることにな るのではないかと心配していた。	0	1	2	3
41. 震えを感じるがあった （例えば手が震えるなど）。	0	1	2	3
42. 何かするのに率先してやるのは難しかった。	0	1	2	3