心とからだのストレスアンケート(PTSR-ED-TRAUMA27)

中・高校生～成人用

名前	男・女	今日は　　年　月　日

このアンケートは、心と身体の健康をふりかえるためのものです。大変なことがあったら、心と身体が色々変化します。それはとても自然なことです。でも、その変化が強く続くと、毎日の生活が楽しくなかったり、安心できません。その変化には「こうすればいい」という方法があります。自分の心と身体の変化を知って、よりよい対処をしましょう。また、アンケートをみて、やりたくないと思った人は、むりに、やらなくてもいいです。途中でやめたくなったら、やめてもかまいません。

	この**1週間(先週から今日まで)**に、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない(0)	少しある(1)	かなりある(2)	非常にある(3)	
1	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	
2	なにかをしようとしても、集中できないことがある	0	1	2	3	
3	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3	
4	からだが緊張したり、感覚が敏感になっている	0	1	2	3	過敏・過覚醒
5	小さな音やちょっとしたことで、どきっとする	0	1	2	3	
6	あのことが頭から離れないことがある	0	1	2	3	
7	いやな夢や、こわい夢をみる	0	1	2	3	
8	夜中に目がさめて眠れないことがある	0	1	2	3	
9	ちょっとしたきっかけで、思い出したくないのに、思い出してしまう	0	1	2	3	思いだす・再体験
10	あのことを思い出して、どきどきしたり、苦しくなったりする	0	1	2	3	
11	あのことは、現実のこと・本当のことと思えないことがある	0	1	2	3	
12	悲しいことがあったのに、どうして涙がでないのかなと思うことがある	0	1	2	3	
13	あのことは、できるだけ考えないようにしている	0	1	2	3	
14	あのことを、思い出させる場所や人や物には近づかないようにしている	0	1	2	3	マヒ・さける
15	あのことについては、話さないようにしている	0	1	2	3	
16	自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3	
17	だれも信用できないと思う	0	1	2	3	
18	どんなにがんばっても意味がないと思う	0	1	2	3	
19	楽しいかったことが楽しいと思えないことがある	0	1	2	3	マイナスの考え
20	自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある	0	1	2	3	
21	頭やお腹が痛かったり、からだの調子が悪い	0	1	2	3	
22	食欲がないことがある	0	1	2	3	
23	なにもやる気がしないことがある	0	1	2	3	
24	授業・学習(仕事)に集中できないことがある	0	1	2	3	
25	カッとなってケンカしたり、乱暴になってしまうことがある	0	1	2	3	
26	学校(会社)を遅刻したり休んだりすることがある(家事ができなかったりすることがある)	0	1	2	3	生活
27	だれかに話をきいてもらいたい	0	1	2	3	

「あのこと」(6,10,11,13,14,15)と聞かれて、あなたは何を思いうかべましたか？

1災害[　　]　2ほかのこと[　　](書ける人は書いて下さい)　3両方　4思いうかばなかった

Don't use personally.

アンケート出典：心理教育のための外傷後ストレス反応尺度(PTSR-EDS：Post Traumatic Stress Reactions for PsychoEducation Scale)(冨永・高橋・小澤、2005)改訂