

不安感受性調査票 (ASI-3R)

記入日： _____ 年 月 日 氏名： _____

下の質問が、どの程度あなたにあてはまるか考えて、一番近い数字に○印をつけてください。

	ほとんど ない	少しは ある	ときに ある	よく ある	つねに ある
1) 人から神経質だと思われないようにするのは、私にとって大切なことだ。	0	1	2	3	4
2) 仕事に集中できないときは、不安になる。	0	1	2	3	4
3) 心臓の鼓動が速くなると、怖くなる。	0	1	2	3	4
4) 胃の調子が悪いと、なにか深刻な病気かもしれないと心配になる。	0	1	2	3	4
5) 記憶力や理解力が落ちたと思えると、このまま気がおかしくなってしまうかもしれないと怖くなる。	0	1	2	3	4
6) 人前でふるえてしまうと、どう思われるだろうかと心配になる。	0	1	2	3	4
7) 胸がしめつけられる感じがすると、ちゃんと呼吸ができなくなるのではないかと怖くなる。	0	1	2	3	4
8) 胸に痛みを感じると、心臓発作が起きるのではないかと心配になる。	0	1	2	3	4
9) 私が不安になってるのを他の人に気づかれてしまのではないかと心配する。	0	1	2	3	4
10) 頭がボーッとになると、精神的におかしいのではないかと心配になる。	0	1	2	3	4
11) 人前で顔が赤くなると、怖くなる。	0	1	2	3	4
12) 不整脈に気づくと、何か深刻な事態が起きているのではないかと心配になる。	0	1	2	3	4
13) 人前で汗ばんだりすると、周りの人におかしく思われまいだろうかと思ってしまう。	0	1	2	3	4
14) あれこれ考えがうかんでまとまらないようなとき、おかしくなってしまうのではないかと心配になる。	0	1	2	3	4
15) のどが締め付けられるような感じがすると、このまま窒息死するのではないかと怖くなる。	0	1	2	3	4
16) 考えがまとまらないようなとき、どこかおかしいのではないかと心配になる。	0	1	2	3	4
17) 途中で気を失ってしまうのは、とても怖いことだと思う。	0	1	2	3	4
18) 頭が真っ白になると、何かとても悪いことが起きているのではないかと心配になる。	0	1	2	3	4

身体：3+4+7+8+12+15= _____

認知：2+5+10+14+16+18= _____

社交：1+6+9+11+13+17= _____

合計： _____ 点 (4.2 ; 2.8 ; 5.9)