

対人恐怖尺度 SPS

記入年月日： _____ 年 月 日 氏名： _____

下の質問を読み、それが自分にどのくらい当てはまるか、0から4の数字でお答えください。

- | | |
|----------------|------------------|
| 0： まったくあてはまらない | 3： 自分によくあてはまる |
| 1： 少しは自分にあてはまる | 4： とてもよく自分にあてはまる |
| 2： ほぼ自分にあてはまる | |

1. 人前でものを書かなくてはいけないようなとき、不安になる。	
2. 公衆便所を使うときは、意識過剰になる。	
3. 話をしているとき、相手の様子や自分の声が突然気になることがある。	
4. 道を歩いているとき、自分が見られているような気がして落ち着かなくなる。	
5. 人といっしょにいるとき、顔が赤くなってしまうのではないかと怖くなる。	
6. 他の人たちが席に着いている部屋に入っていくときは、意識過剰になる。	
7. 人に見られていると、自分が震えているのではないかと心配になる。	
8. バスや電車で他人と向かい合わせに座ることになると緊張するだろう。	
9. 自分が気を失ったり、具合が悪くなったりするのを、人に見られるかもしれないと思うと平静ではいられない。	
10. 他の人たちと一緒にいるときは、飲み物を飲むことに抵抗感を感じるだろう。	
11. レストランなど、知らない人の前で食事をするときは、意識過剰になるだろう。	
12. 他の人が、私の行動をおかしいと思うのではないかと心配だ。	
13. 混雑したカフェを横切ってお盆を運ぶようなことになると、緊張するだろう。	
14. 人前で自制心を失ってしまうのではないかと心配だ。	
15. 自分が、人目を引くような事をしてしまうのではないかと心配だ。	
16. エレベーターの中にいるとき、誰かに見られていると緊張する。	
17. 列に並んでいるとき、自分が目立っているような気がすることがある。	
18. 人前で話をするときは緊張してしまう。	
19. 人前で自分の頭がふるえたり、揺れたりしてるのではないかと心配になる。	
20. 人が自分を見ているのに気づくと、気まずい思いがして緊張する。	
	合計得点

(平均値：一般成人；男 9.0 女 16.1 社交不安障害；男 31.1 女 35.4 分岐点：24P)