

1. 不安や緊張感のために、以下に示す場所や状況に行くことを避けてしまう程度を教えてください。あなたが信頼している人と一緒にいる時と、自分一人だけの時に分けて、あなたの回避の程度を評価してください。以下の尺度を使って評価してください。

1	2	3	4	5
避けたりすることは全くない	まれに避ける	避ける時と、避けな い時が半々ぐらいで ある	ほとんどの場合 避ける	必ず避ける

人と一緒にいる時と、自分一人だけの時とのそれぞれで、当てはまる数字に○をつけてください。
あなたにとって当てはまらない項目は、空白にしておいてください。

場所

	人と一緒の場合					自分ひとりの場合				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
劇場・映画館										
スーパーマーケット										
商店街										
教室										
デパート・百貨店										
レストラン										
美術館・博物館										
エレベーター										
講堂・公会堂・スタジアム・野球場										
駐車場・ガレージ										
高い場所										
どのぐらいの高さですか (階)										
狭く閉じられたところ(地下道、トンネルなど)										

広いところ

	人と一緒の場合					自分ひとりの場合				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
戸外(公園、水田、広い道路、野原)										
室内(大広間、大きなホテルのロビー)										

乗り物に乗ること

	人と一緒の場合					自分ひとりの場合				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
市内バス										
高速バス										
普通列車・各駅停車										
特急列車・新幹線										
地下鉄										
飛行機										
船										

車を運転したり,乗ったりすること

	人と一緒の場合					自分ひとりの場合				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
普段のとき										
高速道路を走るとき										

状況

	人と一緒の場合					自分ひとりの場合				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
長い行列に並ぶ										
橋・陸橋を渡る										
パーティーや集会に出る										
通りを歩く										
自宅に一人だけで過ごす										
自宅から離れて遠くに外出する										
その他(どんな状況か、記入してください) ()										

2. ここまで記入したら、以上の項目の中であなたがもっとも心配している項目を5つ、○で囲んでください。以上の項目の中で、それに対する不安と回避があなたの生活に一番悪影響を与えている5つの状況です。

パニック発作

3. パニック発作とは以下のような発作を言います。

- 1) 高度の不安で、以下の随伴症状を伴う
- 2) 強い身体感覚(動悸、発汗、振戦、めまい、嘔気)
- 3) 計画したり考えたりする能力の一時的な喪失
- 4) 状況から逃げたいという強い欲求(これは高度の不安や恐怖だけの場合とは異なる)

過去7日間にあなたに起こったパニック発作の回数を教えてください。

過去3週間にあなたに起こったパニック発作の回数を教えてください。

パニック発作の程度はどの程度でしたか。(下線に×をつけてください)

非常に 軽症	軽症	やや 重症	とても 重症	極度に 重症
1	2	3	4	5

安全帯

4. 多くの人は、ある地域の中ならば一人で自由に行動できる安全帯(通常は自宅の周り)を持っています。あなたはそういう安全帯がありますか。もしあれば、記載してください。

場所

大きさ(例えば、家を中心とした半径)