

次のしつもんを読んでください。

あなたは、ふだんのせいかつで、そこに書かれていることがどれくらいありますか。

それぞれのしつもんについて、いつもそうだと思うときには、3を、ときどきそうだと思うときには、2を、たまにそうだと思うときには、1を、ぜんぜんないと思うときには、0をそれぞれ○でかこんでください。

0 = ぜんぜんない	1 = たまにそうだ
2 = ときどきそうだ	3 = いつもそうだ

それでは、はじめてください

- 
1. 何か心配なことがあります・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  2. 暗いところがこわいと思います・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  3. こまったことがあったとき、おなかの調子が悪くなります・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  4. なんとなくこわい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  5. 家で一人でいると、こわいと思います・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  6. テストを受けるときこわいと思います・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  7. こうしゅうトイレを使うとき、こわいと思います・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕

- 
8. 両親からはなれるとふあんになります・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  9. みんなの前でバカなことをするのがこわい・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  10. 学校でのかつどうが、ちゃんとできるか心配です・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  11. わたしの家族のだれかに、  
何かひどいことが起きないか心配です・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  12. とつぜん理由もなく息ができなくなるような  
感じがすることがあります・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
  13. 何かをしたときに、きちんとやったかどうか  
かくにんしないときがすまない（たとえば、電気を  
消したかどうか、カギをしめたかどうか、など）・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
- 

次のページにすすんでください

0=ぜんぜんない	1=たまにそうだ
2=ときどきそうだ	3=いつもそうだ

- 
14. 一人でねるのがこわい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
15. きんちょうしたり、こわくなったりするので、  
毎朝学校に行きたくないと思います・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
16. 犬がこわい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
17. 頭にうかぶ悪い考えや、ばかげている考えを、  
消すことができないことがあります・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
18. こまったことがあるとき、  
心ぞうの動きがとても早くなります・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
19. 理由もなく、とつぜん体がふるえることがあります・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕

- 
20. 何か悪いことがおこりはしないか心配です・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
21. お医者さんや、歯医者さんへ行くのがこわい・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
22. こまったことがあるとき体がふるえることがあります・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
23. 高いところや、エレベーターがこわい・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
24. 数を数えたり、言葉をくりかえすなど  
とくべつなことをしてしまいます・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕

- 
25. 自動車や、バスや、電車で出かけるのがこわい・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
26. 他の人がわたしのことをどうおもっているか心配です・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
27. 人がたくさんいるところ（デパート、映画館、バス、  
こんざつした公園など）がこわい・・・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
28. とつぜんまったく理由もなくこわくなる・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕

- 
29. こんちゅうやクモがこわい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
30. とつぜん、理由もなく、  
目がまわったりくらくらしたりします・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
31. クラスのみんなの前で、話をするのがこわい・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
32. とつぜん、理由もなく、心ぞうがとてもドキドキします・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
33. とつぜん、じっさいにはこわいことがないのに、  
何かこわい感じがして不安になります・・・・・・・・・・・・・・〔 0 1 2 3 〕
- 

次のページにすすんでください

0=ぜんぜんない	1=たまにそうだ
2=ときどきそうだ	3=いつもそうだ

- 
34. トンネルや、ちいさな部屋のような、せまい場所がこわい・・・・・・・・【 0 1 2 3 】
35. 何度もくり返しやらなければ気がすまない（たとえば、手をあらうこと、  
そうじ、じぶんで決めたじゅんばんで物をおくこと、など）・・・・・・・・【 0 1 2 3 】
36. 頭の中にうかぶ、悪くばかげたイメージで、いやになります・・・・・・・・【 0 1 2 3 】
37. 悪いことがおこらないように、  
まちがったこと決してしません・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【 0 1 2 3 】
38. 一ぱん中、家からはなれることがこわい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【 0 1 2 3 】
-