

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、
心ぞうの動きがととも早くなります・・・・・・・・・・【 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、心ぞうがとともドキドキします・・・・・・・・・・【 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、
まちがったことは決してしません・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【 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 】
-