

包括的ストレス反応尺度

(Comprehensive Stress Response Inventory : CSI)

実施日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

I. [一般ストレス反応]

それぞれの項目を読み、最近 30 日の間では、それ以前と比べてどの程度感じるか、
あてはまる欄に○をつけてください。

全
く
あ
て
は
ま
ら
な
い

い
く
分
あ
て
は
ま
る

か
な
り
あ
て
は
ま
る

非
常
に
よ
く
あ
て
は
ま
る

| 1. | 以前よりも、不安になる | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| 2. | 以前よりも、悲しいと感じる | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 3. | 以前よりも、不機嫌になる | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 4. | 以前よりも、めまいがする | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 5. | 以前よりも、さみしく感じる | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 6. | 以前よりも、気持ちが沈んでいる | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 7. | 以前よりも、いらいらする | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 8. | 以前よりも、頭痛がする | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 9. | 以前よりも、びくびくしている | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 10. | 以前よりも、焦っている | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 11. | 以前よりも、不愉快な気分になる | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 12. | 以前よりも、お腹が痛くなる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 13. | 以前よりも、自分のことが嫌になる | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 14. | 以前よりも、考えがまとまらない | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 15. | 以前よりも、怒りを感じる | 1 | 2 | 3 | 4 | * |
| 16. | 以前よりも、動悸がする | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 17. | 以前よりも、気が張っている | 1 | 2 | 3 | 4 | * |

Ⅱ. 【災害時特殊ストレス反応】

以下の項目は、強いストレスを感じるような出来事にまきこまれた方に生じるものです。それぞれの項目を読み、最近 30 日の間、どの程度強く悩まされたか、あてはまる欄に○をつけてください。

なお、項目文章の「そのこと」とは〔東日本大震災〕* を意味しています。

* []には、ストレス反応と関連する災害内容を記入します。

全
く
あ
て
は
ま
ら
な
い

い
く
分
あ
て
は
ま
る

か
な
り
あ
て
は
ま
る

非
常
に
よ
く
あ
て
は
ま
る

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| 1 | 考えるつもりはないのに、そのことがいきなり頭に浮かんでくる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | そのことを思い出すものには近寄らないようにしている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | そのことについてよくない夢をみる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | そのことには触れないようにしている（考えない、感情を持たない、話さないなど） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 気がつくと、そのときに戻ったように感じたり、ふるまっている | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | そのことの重要な部分をうまく思い出せない | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | そのことを思い出すと、そのときの感情が強くこみあげてくる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | そのことを思い出すと、身体が反応する（動悸がしたり、呼吸が苦しくなったり、汗が出るなど） | 1 | 2 | 3 | 4 |

包括的ストレス反応尺度 採点シート

(Comprehensive Stress Response Inventory : CSI)

氏名: _____

実施日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

1. 表 1 の太線内にストレス反応の合計点を記入してください。

〔手順〕

(1) 表 1 の「項目番号」と調査票 (p.1, 2) の項目番号を照らし合わせ、因子ごとに合計点を計算する (①, ②, ③, ④を記入する)。

(2) ①, ②, ③の値を合算する (①+②+③を記入する)。

表1. ストレス反応の合計点

| | 因子 | 項目番号 | 合計点 | |
|--------------------|-----------------|-------------------------------|-----|---------|
| I 一般ストレス反応 | 不安・緊張 | 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17 | ① | (①+②+③) |
| | 不機嫌・怒り | 3, 7, 11, 15 | ② | |
| | 自律神経症状 | 4, 8, 12, 16 | ③ | |
| II 災害時特殊 ストレス反応 | 災害時特殊 ストレス症状 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | ④ | |

2. 表 1 と表 2 をみて、あなたのストレス反応の程度を確認してください。また、当てはまるものに○をつけてください。

表 2. ストレス反応の程度

| 一般ストレス反応 (①+②+③) | | 災害時特殊ストレス反応 (④) | |
|------------------|-----------|-----------------|-----------|
| 低い | 17 点～24 点 | 低い | 8 点～12 点 |
| 中程度 | 25 点～32 点 | 高い | 13 点～32 点 |
| 高い | 33 点～68 点 | | |

一般ストレス反応 ^{1, 3)} (低い ・ 中程度 ・ 高い)

災害時特殊ストレス反応 ^{2, 3)} (低い ・ 高い)

3. あなたのストレス反応に関する所見をお読みください（表 3）。

表 3. ストレス反応の所見

| 一般 ストレス 反応 | 災害時特殊 ストレス反応 | 所見 |
|------------------|-----------------|--|
| 低い | 低い | あなたのストレス反応は低いです。 |
| 低い | 高い | あなたの一般的なストレス反応は低いです。しかし、特定の出来事を体験したことによるストレス反応が高く、そのような問題を抱えている可能性もあります。生活に支障があるときは、医師や心理士などに相談し、助言を受けてください。 |
| 中程度 | 低い | あなたのストレス反応は、中程度です。一般的なストレス反応がやや高いので、悪化しないように注意しましょう。リラクゼーションや運動などストレス解消法を取り入れたり、周囲に相談するなど、心身の健康に努めてください。 |
| 中程度 | 高い | あなたのストレス反応は、やや高いです。抑うつ感や不安感、特定の出来事を体験したことによる問題を抱えている可能性があります。生活に支障があるときは、医師や心理士などに相談し、助言を受けてください。 |
| 高い | 低い | あなたのストレス反応は、高いです。抑うつ感や不安感をもつ 可能性が高い といえます。医師や心理士などに相談し、助言を受けてください。 |
| 高い | 高い | あなたのストレス反応は、高いです。抑うつ感や不安感、特定の出来事を体験したことによる問題をもつ 可能性が高い といえます。医師や心理士などに相談し、助言を受けてください。 |

- 1) 一般ストレス反応とは、不安や緊張、不機嫌や怒り、自律神経症状など、日々の生活のなかで一般的に生じるストレス反応です。
- 2) 災害時特殊ストレス反応とは、災害後など強いストレスを感じるような出来事にまきこまれた方に生じるものです。「考えるつもりはないのに、そのことがいきなり頭に浮かんでくる」などの再体験に関する症状、「そのことを思い出すものには近寄らないようにしている」などの回避行動があります。
- 3) これらのストレス反応は、状況によってあらわれ方が多様であり、環境の変化、時間の経過とともに変化します。