

子ども版 包括的ストレス反応尺度

(Comprehensive Stress Response Inventory for Children : CSI-C)

ひ
日にち: _____ ねん 年 _____ がつ 月 _____ にち 日

I. [一般ストレス反応]

1～21の文を読んで、最近30日の間(1か月間)では、前と比べて、どのくらい思う(感じる)のか、あてはまる番号に○をつけてください。

ぜ
ん
ぜ
ん
そ
う
思
わ
な
い

少
し
そ
う
思
う

か
な
り
そ
う
思
う

と
と
も
そ
う
思
う

1.	前 <small>まえ</small> よりも、不安 <small>ふあん</small> になる	1	2	3	4
2.	前 <small>まえ</small> よりも、悲 <small>かな</small> しいと感 <small>かん</small> じる	1	2	3	4
3.	前 <small>まえ</small> よりも、不機嫌 <small>ふきげん</small> になる	1	2	3	4
4.	前 <small>まえ</small> よりも、めまいがする	1	2	3	4
5.	前 <small>まえ</small> よりも、さみしく感 <small>かん</small> じる	1	2	3	4
6.	前 <small>まえ</small> よりも、落 <small>お</small> ち込 <small>こ</small> んでいる	1	2	3	4
7.	前 <small>まえ</small> よりも、いらいらする	1	2	3	4
8.	前 <small>まえ</small> よりも、頭痛 <small>ずつう</small> がする	1	2	3	4
9.	前 <small>まえ</small> よりも、びくびくしている	1	2	3	4
10.	前 <small>まえ</small> よりも、焦 <small>あせ</small> っている	1	2	3	4
11.	前 <small>まえ</small> よりも、不愉快 <small>ふゆかい</small> な気 <small>き</small> 分 <small>ぶん</small> になる	1	2	3	4
12.	前 <small>まえ</small> よりも、お腹 <small>なか</small> が痛 <small>いた</small> くなる	1	2	3	4
13.	前 <small>まえ</small> よりも、自 <small>じ</small> 分の <small>ぶん</small> ことが嫌 <small>いや</small> になる	1	2	3	4
14.	前 <small>まえ</small> よりも、考 <small>かんが</small> えがま <small>ま</small> とま <small>ま</small> らない	1	2	3	4
15.	前 <small>まえ</small> よりも、怒 <small>いか</small> り <small>かん</small> を感じる	1	2	3	4
16.	前 <small>まえ</small> よりも、ドキドキする	1	2	3	4
17.	前 <small>まえ</small> よりも、緊 <small>きん</small> 張 <small>ちやう</small> している	1	2	3	4

II. 〔災害時特殊ストレス反応〕

22～29 の文は、強いストレスを感じるような出来事にあった人々が、感じていることです。

22～29 の文を読んで、最近30日の間(1か月間)に、あなたがどのくらい強く悩まされたのか、あてはまる番号に○をつけてください。

なお、「そのこと」とは、〔東日本大震災〕* のことです。

* 実施者は〔 〕に、ストレス反応と関連する災害内容を記入します。

ぜんぜんそう思わない
 少しそう思う
 かなりそう思う
 とてもそう思う

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、そう思わない、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、そのときと同じようにしている	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、そのときの思いが強くなってくる	1	2	3	4
8.	そのことを思い出すと、身体が反応する（ドキドキしたり、呼吸が苦しくなったり、汗が出るなど）	1	2	3	4

3. あなたのストレス反応^{はんのう}について表3^{ひょう}の説明文^{せつめいぶん}を読んでください。

表3 ストレス反応^{はんのう}の説明^{せつめい}

いっばん 一般 はんのう ストレス反応	さいがいじとくしゅ 災害時特殊 はんのう ストレス反応	せつめいぶん 説明文
ひく 低い	ひく 低い	あなたのストレス反応 ^{はんのう} は低い ^{ひく} です。
ひく 低い	たか 高い	あなたの一般的な ^{いっばんてき} ストレス反応 ^{はんのう} は低い ^{ひく} です。ただし、何かの出来事 ^{なに} を体験 ^{たいけん} したことによる ^{おお} ストレスは大きい ^{たか} かもしれません。ストレスで生活 ^{せいかつ} がしにくい ^{いし} ときは、医師 ^{いし} やカウンセラー ^{まわ} など周りの人 ^{ひと} に相談 ^{そうだん} し、助言 ^{じょげん} を受けてください。
たか 高い	ひく 低い	あなたの一般的な ^{いっばんてき} ストレス反応 ^{はんのう} は高い ^{たか} です。特に、憂うつな気分 ^{ゆううつなきぶん} や不安 ^{ふあん} が大きい ^{おお} かもしれません。医師 ^{いし} やカウンセラー ^{まわ} など周りの人 ^{ひと} に相談 ^{そうだん} し、助言 ^{じょげん} を受けてください。
たか 高い	たか 高い	あなたのストレスは高い ^{たか} です。憂うつな気分 ^{ゆううつなきぶん} や不安 ^{ふあん} 、何かの出来事 ^{なに} を体験 ^{たいけん} したことによる ^{おお} ストレスが大きい ^{たか} かもしれません。医師 ^{いし} やカウンセラー ^{まわ} など周りの人 ^{ひと} に相談 ^{そうだん} し、助言 ^{じょげん} を受けてください。

- 1) 一般^{いっばん}ストレス反応^{はんのう}とは、不安^{ふあん}や緊張^{きんちやう}、不機嫌^{ふきげん}や怒り^{いか}、自律神経^{じりつしんけい}症状^{しょうじょう}など、日々^{ひび}の生活^{せいかつ}のなかで一般的^{いっばんてき}に生じる^{しょう}ストレス反応^{はんのう}です。
- 2) 災害時^{さいがいじ}特殊^{とくしゅ}ストレス反応^{はんのう}とは、災害^{さいがい}後^ごなど強い^{つよ}ストレスを感じる^{かん}ような出来事^{できごと}にまきこまれた^{かた}方に生じる^{しょう}ものです。「考える^{かんが}つもりはないのに、そのこと^{こと}がいきなり^{あたま}頭に浮かんでくる^う」などの再体験^{さいたいけん}に関する^{かん}症状^{しょうじょう}、「そのこと^{こと}をおも^{おも}だ出す^だものには近寄^{ちかよ}らないようにしている^{している}」などの回避^{かいひ}行動^{こうどう}があります。
- 3) これらのストレス^{はんのう}反応^{はんのう}は、状況^{じょうきやう}によってあらわれ方が多様^{かた}であり、環境^{かんきやう}の変化^{へんか}、時間^{じかん}の経過^{けいか}とともに変わ^かります。