

高齢者版 包括的ストレス反応尺度

(Comprehensive Stress Response Inventory for Elderly : CSI-E)

実施日： _____ 年 _____ 月 _____ 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、どのくらいそう思う(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
て
も
そ
う
思
う

1.	前よりも、不安になる	1	2	3	4
2.	前よりも、悲しいと感じる	1	2	3	4
3.	前よりも、不機嫌になる	1	2	3	4
4.	前よりも、めまいがする	1	2	3	4
5.	前よりも、さみしく感じる	1	2	3	4
6.	前よりも、落ち込んでいる	1	2	3	4
7.	前よりも、いらいらする	1	2	3	4
8.	前よりも、頭痛がする	1	2	3	4
9.	前よりも、びくびくしている	1	2	3	4
10.	前よりも、焦っている	1	2	3	4
11.	前よりも、不愉快な気分になる	1	2	3	4
12.	前よりも、お腹が痛くなる	1	2	3	4
13.	前よりも、自分のことが嫌になる	1	2	3	4
14.	前よりも、考えがまとまらない	1	2	3	4
15.	前よりも、怒りを感じる	1	2	3	4
16.	前よりも、ドキドキする	1	2	3	4
17.	前よりも、緊張している	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

高齢者版 包括的ストレス反応尺度 採点シート

(Comprehensive Stress Response Inventory for Elderly : CSI-E)

氏名: _____

実施日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

1. ストレス反応の得点を計算し、表1の太線のなかにご記入ください。

- 〔手順〕
- ① 1ページ目の文 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17 の得点を足し算する。
 - ② 1ページ目の文 3, 7, 11, 15 の得点を足し算する。
 - ③ 1ページ目の文 4, 8, 12, 16 の得点を足し算する。
 - ④ 2ページ目の文 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 の得点を足し算する。
 - ⑤ ①と②と③の得点を足し算する。

表1 ストレス反応の合計点

ストレス反応の名前		文の番号	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2 をみて、あなたのストレス反応がどのくらいか確認してください。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～23点	低い	8点～12点
高い	24点～68点	高い	13点～32点

一般ストレス反応 (1, 3) (低い ・ 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ついて表3の説明文を読んでください。

表3 ストレス反応の説明

いっぱん 一般 ストレス反応	さいがいじとくしゆ 災害時特殊 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低いです。
ひく 低い	たか 高い	あなたの一般的なストレス反応は低いです。ただし、何かの出来事を体験したことによるストレスは大きいかもしれません。ストレスで生活がしにくいときは、医師やカウンセラーなど周りの人に相談し、助言を受けてください。
たか 高い	ひく 低い	あなたの一般的なストレス反応は高いです。特に、憂うつな気分や不安が大きいかもしれません。医師やカウンセラーなど周りの人に相談し、助言を受けてください。
たか 高い	たか 高い	あなたのストレスは高いです。憂うつな気分や不安、何かの出来事を体験したことによるストレスが大きいかもしれません。医師やカウンセラーなど周りの人に相談し、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わります。