

1.このテーマについて、どのように感じるとお思いますか？次にあげる項目について、それらの感情や言動がどの程度あてはまるか教えてください。とても当てはまる、やや当てはまる、どちらでもない、あまり当てはまらない、全く当てはまらない、の中から選んで教えてください。

5=とても当てはまる 4=やや当てはまる 3=どちらでもない

2=あまり当てはまらない 1=全く当てはまらない

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらでもない	やや当てはまる	とても当てはまる
1. このテーマのことを思い出させるものには近寄らない	1	2	3	4	5
2. このテーマのことを考えないようにしている	1	2	3	4	5
3. このテーマのことを話さないようにしている	1	2	3	4	5
4. このテーマのことに関係する重要な部分をうまく思い出せない	1	2	3	4	5
5. 考えるつもりがなくても、このテーマのことがいきなり頭に浮かんでくる	1	2	3	4	5
6. このテーマのことを一度考え始めると頭から離れなくなる	1	2	3	4	5
7. このテーマのことを考えると、他のことが手につかなくなる	1	2	3	4	5
8. このテーマのことを思い出すと、その時の感情が強くなりこみ上げてくる	1	2	3	4	5
9. (このテーマのことを思い出すと、身体が反応する(動機がしたり、呼吸が苦しくなったり、汗が出たりなど))	1	2	3	4	5
10. このテーマのことを没頭して考えることがある	1	2	3	4	5
11. このテーマのことを考えていると、驚くほど時間が過ぎていることがある	1	2	3	4	5
12. このテーマのことを何度も繰り返して考える傾向がある	1	2	3	4	5
13. このテーマのことを何回も考えてしまう時期がある	1	2	3	4	5
14. 別のことをしていても、このテーマのことが頭から離れない	1	2	3	4	5
15. このテーマのことを考えていると、他にやらなければならないことがあっても、それに取り組むことができない	1	2	3	4	5
16. 考えないようにしようとしても、このテーマのことを考えてしまう	1	2	3	4	5
17. このテーマのことを考えると、不安になる	1	2	3	4	5
18. このテーマのことを考えると、緊張する	1	2	3	4	5
19. このテーマのことを考えると、悲しくなる	1	2	3	4	5
20. このテーマのことを考えると、動揺する	1	2	3	4	5
21. このテーマのことを考えると、心が落ち着かなくなる	1	2	3	4	5
22. このテーマのことを考えると、どきどきする	1	2	3	4	5

23. このテーマのことを考えると、恐怖を感じる	1	2	3	4	5
24. このテーマのことを考えると、嫌な気分になる	1	2	3	4	5
25. このテーマのことを考えると、怒りを感じる	1	2	3	4	5
26. このテーマのことを考えると、腹が立つ	1	2	3	4	5
27. このテーマのことを考えると、惨めな気持ちになる	1	2	3	4	5
28. このテーマのことを考えると、恥ずかしくなる	1	2	3	4	5
29. このテーマのことを考えると、落ち込む	1	2	3	4	5
30. このテーマのことを考えると、無力だと感じる	1	2	3	4	5
31. このテーマのことを考えると、憎しみを感じる	1	2	3	4	5
32. このテーマのことを考えると、自分を認めたくなる	1	2	3	4	5
33. このテーマのことを考えると、周りに感謝したくなる	1	2	3	4	5
34. このテーマのことを考えると、自分を大切にしようと思える	1	2	3	4	5
35. このテーマのことを考えると、素直になろうと思える	1	2	3	4	5