

あなたは下記のような体験をしたことがありますか。または、家族や親しい人が下記のような体験をしているのを、あなたがいたり、かかわったりした事がありますか。

- ・病死を除いて、実際にまたは危うく死ぬような出来事（事故、災害、戦争、不自然な死）
- ・重症なケガを負う
- ・性的暴力や虐待を含む身体的暴行
- ・テロや誘拐、火事

ない ある （「ある」を選んだ方は、終了してください）

先ほどの例のような生命への脅威をもたらすような出来事ではなくとも、私たちは日々の生活の中で、いやな気持ちになったり、つらい気持ちになるような出来事を経験します。

この質問表では、あなたのこれまでの人生のうち、1ヶ月以上前に経験した、今でも不快な記憶や気持ちを起こさせる出来事についてお尋ねします。

それらの出来事のうち、今でもよく思い出す出来事を1つ記載してください。

（出来事がない人は、「なし」と書いてください）

その出来事があった時期はいつですか。 約 (____) 年 (____) 月前 （月は空欄でも可）

この1ヶ月間にその出来事をどのくらいの頻度で思い出しましたか（1つ選んでください）。

- 0, 全くなし 1, 1回か2回 2, 週に1回か2回 3, 週に数回 4, ほとんど毎日

その出来事はどのくらい継続して思い出しましたか（1つ選んでください）。

- 0, 1分未満 1, 1分～5分未満 2, 5分～10分未満 3, 10分～20分未満

- 4, 20分～30分未満 5, 30分～40分未満 6, 40分～50分未満

- 7, 50分～1時間未満 8, 1時間以上 （1時間以上の場合： (____) 時間以上）

続いて、以下の質問を読んで、**本日を含む最近の1週間**で、そのことを思い出すときに、最もよくあてはまる欄に○をつけてください（2ページ目まであります）。

（回答に迷った時は、あまり深く考えずに、近いと思うものを選んでください。）

		0. 全くあてはまらない	1. あまりあてはまらない	2. ややあてはまる	3. とてもよくあてはまる
1	そのことを思い出すと、うんざりした気持ちになる				
2	そのことを考えたくなくても、つい考えてしまう				
3	そのことを思い出すと、自分を責めてしまう				

4	そのことに人生を台無しにされたと思う				
		0. 全く あては まらない い	1. あまり あては まらない い	2. やや あては まる	3. とても よく あては まる
5	そのことを思い出すと、体が重くなる				
6	そのことを思い出すと、周囲の人（家族、知人、職場、学校など）に対して申し訳ない気持ちになる				
7	そのことを思い出すと、胸が重苦しくなる				
8	そのことの原因になった人がいなかったり、原因自体がなかったらよかったのと思う				
9	そのことを思い出すと、自分は価値が無い人間だと感じる				
10	そのことを思い出すと、悲しくなる				
11	そのことを思い出すと、怒りを感じる				
12	そのことに自分がうまく対応できなかったと思う				
13	そのことを思い出すと、集中できなくなる				
14	そのことについての様々な場面が、頭から消えない				
15	そのことを思い出すと、仕返しをしたくなる				
16	そのことを思い出すと、後悔する				
17	そのことを思い出すと、イライラする				
18	そのことを思い出すと、何もする気がしなくなる				
19	そのことを思い出すと、恐怖を感じる				
20	そのことを思い出すと、みじめな気持ちになる				

21	そのことの原因を考えると憎いと思う				
22	そのことを思い出すと、憂うつになる				
23	そのことを思い出すと、頭がぼーっとする				
24	そのことを思い出すと、息苦しくなる				