

心的外傷症候群（Post-traumatic Stress Syndrome）チェックリスト ©宗像恒次

PTSS 尺度（宗像：2000）		いつもそう	そう思うことがある	そう思わない
1	強い恐怖感や戦慄を感じる、実際に死ぬような体験あるいは重傷を負う無力感や出来事が一度または数度あるような気がする	1	1	0
2	強い恐怖感、無力感や戦慄を感じるような、他人の生命危機にかかわる事を目撃したり、直面したような気がする	1	1	0
3	苦痛な出来事のイメージが何故か何度も勝手に想起されたり、あるいは夢をみることもある	1	1	0
4	心の傷に関することにふれることを避けなくなったり、恐いと思うことがある	1	1	0
5	心の傷があると思える場面があるはずだけれども、具体的な場面を思い出すことは出来ない	1	1	0
6	何かのサインで変に恐くなったり、悲しくなったり、怒ったりすることがある	1	1	0
7	心象的出来事を象徴したり、似たようなことが起こると、おう吐感を感じたり、ふるえたりするなど身体的反応がおきる	1	1	0
8	心の傷を思い出す場所や人物を避けようとする	1	1	0
9	心の傷と関係する話、考え、気持ち、会話を回避しようとする	1	1	0
10	自分にはちゃんと仕事についたり、結婚したり、子どもをつくったり、まともな一生がもう期待できないように思える	1	1	0
合計点				点

1点でもあるとその兆候があり、2～3点であるとPTSSが中くらいの強度があり、4～10点であるとPTSSがかなりの強度があると評価します。