

IES-R (改訂 出来事インパクト尺度)

お名前 _____ (男・女 _____ 歳) 記入日H _____ 年 _____ 月 _____ 日

下記の項目はいずれも、強いストレスを伴うような出来事に巻き込まれた方々に、後になって生じることのあるものです。 _____ に関して、本日を含む最近の1週間では、それぞれの項目の内容について、どの程度強く悩まされましたか。あてはまる欄に○をつけてください。

(なお回答に迷われた場合は、不明とせず、もっとも近いと思うものを選んでください。)

(最近の1週間の状態についてお答えください)		0.全く なし	1.少し	2.中く らい	3.かな り	4.非常 に
1	どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、そのときの気持ちが ぶりかえしてくる。					
2	睡眠の途中で目がさめてしまう。					
3	別のことをしていても、そのことが頭から離れない。					
4	イライラして、怒りっぽくなっている。					
5	そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ち つかせるようにしている。					
6	考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある。					
7	そのことは、実際に起きなかったとか、現実のことではなか ったような気がする。					
8	そのことを思い出させるものには近よらない。					
9	そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる。					
10	神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでどきどきしてし まう。					
11	そのことは考えないようにしている。					
12	そのことについては、まだいろいろな気持ちがあるが、それ には触れないようにしている。					
13	そのことについての感情は、マヒしたようである。					
14	気がつくと、まるでそのときにもどってしまったかのように、 ふるまったり感じたりすることがある。					
15	寝つきが悪い。					
16	そのことについて、感情が強くこみあげてくることがある。					
17	そのことを何かと忘れようとしている。					
18	ものごとに集中できない。					
19	そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦し くなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある。					
20	そのことについての夢を見る。					
21	警戒して用心深くなっている気がする。					
22	そのことについては話さないようにしている。					

(東京都医学総合研究所)

出典: Asukai et al. *J Nerv Ment Dis*, 2002