

## PCL-5

記入にあたって：以下は非常にストレスの強い経験（以下「ストレス体験」という。）をした際、その経験に対して時々起こる問題のリストです。各項目をよく読んで、この1ヶ月の間、その問題にどのぐらい悩まされていたかについて、該当する欄の数字を○で囲んでください。

この1ヶ月の間、以下の症状にどのくらい悩まされましたか	全くない	少し	中程度	かなり	非常に
1. そのストレス体験の、心をかき乱すような、望まない記憶を繰り返し思い出す	0	1	2	3	4
2. そのストレス体験の、心をかき乱すような夢を繰り返しみる	0	1	2	3	4
3. そのストレス体験が再び起こっているかのように（まるでもう一度その場に戻って経験しているかのように）、突然、感じたりふるまったりする	0	1	2	3	4
4. 何かのきっかけでそのストレス体験を思い出したとき、非常に動揺する	0	1	2	3	4
5. 何かのきっかけでそのストレス体験を思い出したとき、身体が強く反応する（例：心臓がドキドキバクバクする、息苦しくなる、汗ばむ）	0	1	2	3	4
6. そのストレス体験に関連する記憶、考え、感情を回避する	0	1	2	3	4
7. そのストレス体験を思い起こさせるような外的なものを回避する（例：人、場所、会話、活動、物、状況）	0	1	2	3	4
8. そのストレス体験の重要な部分をなかなか思い出せない	0	1	2	3	4
9. 自分、他者、世界について強く否定的な信念をもつ（例としては以下のような考え：私は悪い、私にはどこかすごくおかしいところがある、誰も信用できない、世界は絶対に危険だ）	0	1	2	3	4
10. ストレス体験やその後に関わったことについて、自分自身や他の誰かを非難する	0	1	2	3	4
11. 恐怖、戦慄、怒り、罪悪感、恥といった否定的な強い感情をもつ	0	1	2	3	4
12. 以前楽しんでいた活動に対して興味を失う	0	1	2	3	4
13. 他の人々から距離を感じたり疎外されているように感じたりする	0	1	2	3	4
14. 肯定的な感情を体験することがむずかしい（例：幸せを感じられない、親しい人に対して愛情を感じられない）	0	1	2	3	4
15. いらだたしさや激しい怒りを出す、攻撃的にふるまう	0	1	2	3	4
16. 多くの危険をおかし、自分に危害を起こしうる行動をする	0	1	2	3	4
17. 非常に警戒したり、注意深くなったり、用心深くなっていたりする	0	1	2	3	4
18. 神経が敏感になっていたり、ちょっとしたことに驚いたりする	0	1	2	3	4
19. 物事に集中できない	0	1	2	3	4
20. 寝つきが悪かったり、睡眠の途中で目が覚めてしまう	0	1	2	3	4