

PCL-S

あなたが体験した出来事は、 _____ 年 _____ 月 _____ 日に起こった、 _____ でした。
(出来事)

記入にあたって：以下は人びとが人生におけるストレスの多い経験（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や訴えのリストです。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。

	全くなかった	少しあった	中程度であった	かなりあった	非常にあった
1. そのストレス体験の、心をかき乱すような記憶、考え、イメージ（光景など）を繰り返し思い出す	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5
3. そのストレス体験が再び起こっているかのように（まるでもう一度それを経験しているかのように）、突然、ふるまったり感じたりする	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5
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）	1	2	3	4	5
6. そのストレス体験について考えたり話したりすることを避ける、もしくは、その体験に関連する感情を持たないようにする	1	2	3	4	5
7. そのストレス体験を思い出させられるため、特定の活動や状況を避ける	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5
9. 以前楽しんでいた活動に対して興味を失う	1	2	3	4	5
10. 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	1	2	3	4	5
11. 感情がマヒしているように感じたり、親しい人に対して愛情をもつことができない	1	2	3	4	5
12. なぜか自分に先があまりない気がする	1	2	3	4	5
13. 寝つきが悪かったり、睡眠の途中で目が覚めてしまう	1	2	3	4	5
14. イライラしたり、怒りが爆発したりする	1	2	3	4	5
15. 物事に集中できない	1	2	3	4	5
16. 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	1	2	3	4	5
17. 神経が敏感になっていたたり、ちょっとしたことに驚いたりする	1	2	3	4	5