

4. あてはまる症状に○をつけてください

- 緊張する 息が苦しくなる いつも不安だ 突然不安になることがある
- 人のたくさんいる所に行けない イヤな記憶がよみがえってきて苦痛だ
- 周りから心配しすぎるといわれる
- 長時間手を洗ったり、ガスの元栓や玄関の鍵の確認に戻ったりする
- 特定のものへの恐怖（乗り物・閉所・外出・嘔吐・その他 { _____ }）

- ゆうつだ よく眠れない 食欲がない やる気が出ない
- 疲れがとれない 決断力が落ちた イライラしやすい 悪夢を見る
- 死んでしまいたくなったことがある 死ぬ方法について考えたことがある
- 自分が大きく爽快に感じられ、どんどん話題やアイデアが湧いてくるようなことがあった
- 眠らなくても疲れず活動的で、眠る必要性がないように感じたことがあった

- ときどき記憶がなくなる 誰かに監視されている
- 自分を傷つけてしまったことがある 誰かが自分の悪口を言っている
- 自分の心が読まれている 自分が自分でないような時がある

- 人の中にとけこめない コミュニケーションが苦手
- なぜか人間関係がうまくいかない

5. 症状について思い当たるきっかけはありますか？

家庭、学校、職場、生活環境や人間関係のストレスについても心当たりありませんか？

.....
ない ・ ある (.....)

6. 睡眠の状況とご家族についてお聞かせください

・睡眠の状況 よく眠れる ・ 寝つけない ・ 途中で目が覚める ・ 朝早く目が覚める

・ご家族・ご親戚の中で心療内科や精神科への受診歴がある方はいますか？ いる ・ いない

7. 現在の段階で、希望する治療方法がありますか？

- 薬物療法
- カウンセリングなどの心理療法
- 医師の判断に任せたい