

じゅしん
思春期外来をはじめて受診するみなさんへ

なまえ
お名前 ()

じゅしん しゅうかん おも だ しつもん こた
< 受診までの2週間のことについて思い出しながら質問にあてはまる答えに○をつけてください。 >

番号	質問内容	回答			
1	あなた自身が受診を希望している。	している	していない		
2	家族にうちあげられないことがある。	ある	ない		
3	最近特に困っていることは何ですか？ (あてはまるものすべてに○をつけてください)	家族のこと・友達のこと・学校のこと 勉強のこと・部活のこと その他 ()			
4	あなたのまわりに困っていることを相談できる人はいますか？ (あてはまるものすべてに○をつけてください)	家族 ・ 友達 ・ 学校の先生 ・ 彼氏 / 彼女の ・ 心理カウンセラー その他 ()			
5	緊張感、不安感または神経過敏(すぐにびくっとする)を感じる。	まった 全くない	すうじつ 数日	はんぶんいじょう 半分以上	ほとんど 毎日
6	心配する事を止められない、または心配をコントロールできない。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
7	まわりの人たちが生活の中で立てる音がとても気になる。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
8	物事に対してほとんど興味が無い、楽しめない。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
9	気分が落ちこむまたは憂鬱になる、または絶望的な気持ちになる。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
10	寝つきがわるい、途中で目がさめる、または逆に眠りすぎる。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
≪半分以上 ・ ほとんど毎日の場合、下のいずれかに○≫ 寝つきがわるい / 途中で目覚める / 朝起きられない / リズムがくずれている / 一日中寝ている					
11	疲れた感じがする、または気力がない。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
12	あまり食欲がない、または食べすぎる。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
≪半分以上 ・ ほとんど毎日の場合、右のいずれかに○≫		食欲がない		食べすぎる	
13	自分はだめな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
14	新聞を読むまたはTVを見ることなどに集中するのが難しい。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
15	他人が気づく位、話し方が遅くなる。あるいは反対に、ソワソワして落ち着かずふだんよりも動き回ることがある。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日

16	死んだ方がまし、あるいは自分を傷つけないと思ったことがある。	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
17	自分の将来は先が見えずに真っ暗だと思ふことがある。	ある			ない
18	イライラをおさえられず何かをこわしたり、暴れたりしたことがある。	ある			ない
19	突然の衝動にかられて(頭でわかっているが我慢できずに)行動してしまうことがある。	ある			ない
20	自殺以外の目的で(気分を落ち着かせるなど)自分のからだの一部を傷つけたことがある。	ある			ない
21	まわりの誰にも自分のことを相談できないと感じる。	ある			ない
22	実際に死ぬための計画を考えたことがある。	ある			ない
23	実際に死ぬための計画を考えて実行にうつしてみたことがある。	ある			ない
24	法律で禁止されている薬物もしくは健康上好ましくない物質を使用したことがある。	ある			ない
	※ある場合いずれかに○ 酒・煙草・シンナー・大麻・ガス・危険ドラッグ その他()				
25	薬局で売っている薬や病院で処方された薬を、自分の判断で決められた回数や量よりも多く飲んだことがある。	ある			ない
26	他の人には聞こえない声(命令する声、励ます声など)が聞こえる不思議な体験がある。	ある			ない
	※ある場合、それはどんなものですか?いずれかに○ 自分にとって苦しく感じるもの・自分にとって苦しく感じないもの				
27	他の人には見えない人や物(例えば、幽霊など)が見える不思議な体験がある。	ある			ない
	※ある場合、それはどんなものですか?いずれかに○ 自分にとって苦しく感じるもの・自分にとって苦しく感じないもの				
28	忘れてしまいたい嫌なことを何度も思い出したり、嫌なことが夢に出ることがある。	ある			ない
29	今でも忘れられないひどい暴力やいやがらせを誰かから受けた思い出がある。	ある			ない
	※ある場合それは誰からですか?いずれかに○ 友だち・きょうだい・父親または母親・その他 の家族・教師・近所の人・交際相手 その他の人				
30	自分のまわりの人のことを信頼できない・信用できないと感じる	ある			ない

	ことがある。		
31	不安 <small>ふあん</small> が強 <small>つよ</small> くなると息 <small>いき</small> ができなくなったり、胸苦 <small>むなぐる</small> しくなることがある。	ある	ない
32	自分の身体 <small>じぶん からだ</small> が自分のものではないような感覚 <small>かんかく</small> がある。	ある	ない
33	自分の性別 <small>せいべつ</small> や性の価値観 <small>せい ちかかん</small> （恋愛対 象 <small>れんあいだいしょう</small> など）が、まわりと異なる <small>こと</small> と感じて悩んだことがある。	ある	ない
34	お医者さん <small>いしゃ</small> に個人的 <small>こじんてき</small> に相談 <small>そうだん</small> に乗 <small>の</small> ってもらいたいことがあり、家族と は別に話 <small>わ</small> を聞いてほしい。	家族と別々 <small>かぞく べつべつ</small> の面接 <small>めんせつ</small> を 希望 <small>きぼう</small> する	どちらでも よい 家族と一緒 <small>かぞく いっしょ</small> の 面接 <small>めんせつ</small> を希望 <small>きぼう</small> する

過去12ヵ月について、以下の質問のそれぞれに、「はい」「いいえ」のうち当てはまる方に○をつけてください。最後の質問については、もっとも当てはまる回答を一つ選んでください、なお、ここでいうゲームとは、スマホ、ゲーム機、パソコンなどで行うゲームのことです。			
1	ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームを止められませんでしたか。	はい	いいえ
2	ゲームをする前に意図 <small>いど</small> としていたより、しばしばゲーム時間が延 <small>のび</small> びましたか	はい	いいえ
3	ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味 <small>きょうみ</small> が著 <small>いちじる</small> しく下がったと思いますか。	はい	いいえ
4	日々の生活で一番大切なのはゲームですか。	はい	いいえ
5	ゲームのために、学業 <small>がくぎょう</small> 成績 <small>せいせき</small> や仕事のパフォーマンスが低下 <small>てい</small> 下 <small>げ</small> しましたか。	はい	いいえ
6	ゲームのために、昼夜 <small>ちゅうや</small> 逆転 <small>ぎゃくてん</small> またはその傾向 <small>けいこう</small> がありましたか（過去12ヵ月で30日以上）。	はい	いいえ
7	ゲームのために、学業 <small>がくぎょう</small> に悪 <small>あく</small> 影響 <small>えいきょう</small> がでたり、仕事を危 <small>あや</small> うくしたり失 <small>あ</small> ったりしても、ゲームを続けましたか。	はい	いいえ
8	ゲームにより、睡眠 <small>すいみん</small> 障害 <small>しょうがい</small> （朝起きれない、眠れないなど）や憂 <small>ゆう</small> うつ、不安などといった心 <small>こころ</small> の問題 <small>けい</small> が起きていても、ゲームを続けましたか。	はい	いいえ
9	平日、ゲームを1日にだいたい何時間していますか。	2時間未 満	2時間以上 6時間未 満 6時間 以上

※「ゲーム」はインターネットに接続可能なコンピューターゲームとし、それらをオフラインで使用する場合もインターネットゲームの使用に含めてください。

• あたなは今、どのくらい強くオンラインゲームを求めていますか？あてはまる数値に○をつけて下さい。
全く求めていない 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 強く求めている

あなたの家族の現在の様子についておたずねします。 <small>かくこうもく</small> <small>もっと</small> 次の各項目について最もあてはまるものに、○をつけてください。		まった くない	たまに ある	ときどき ある	よく ある	いつも ある
1	私の家族は、困った時、家族の誰かに助けを求める。					
2	私の家族では、問題の解決には子供の意見も聞いている。					
3	家族は、それぞれの友人を気に入っている。					
4	私の家族は、子供の言い分も聞いてしつけをしている。					
5	私の家族は、みんなで何かをするのが好きである。					
6	家族を引っ張っていく者（リーダー）は、状況に応じて変わる。					
7	家族の方が、他人よりもお互いに親しみを感している。					
8	私の家族では、問題の性質に応じて、その取り組み方を変えている。					
9	私の家族では、自由な時間は、家族と一緒に過ごしている。					
10	私の家族は、 <small>しか</small> 叱り方について親と子で話し合う。					
11	私の家族は、お互いに密着している。					
12	私の家族では、子供が自主的に物事を決めている。					
13	家族で何かをする時は、みんなでやる。					
14	家族の決まりは、必要に応じて変わる。					
15	私の家族は、みんなで一緒にしたいことがすぐに思いつく。					
16	私の家族では、家事・用事は、必要に応じて交代する。					
17	私の家族では、何かを決める時、家族の誰かに相談する。					
18	私の家族では、みんなを引っ張っていく者（リーダー）が決まっている。					
19	家族がまとまっていることは、とても大切である。					
20	私の家族では、誰がどの家事・用事をするか決まっている。					

あなたの気持ちに最もよくあてはまるものに、○をつけてください。 <small>もっと</small>		いいえ	どちらか といえ いいえ	どちらか といえ はい	はい
1	私は自分に満足している。				
2	私は自分がだめな人間だと思う。				
3	私は自分には見どころがあると思う。				
4	私は、たいていの人 ^{ていど} がやれる程度 ^{ものごと} には物事ができる。				
5	私には、 ^{とくい} 得意に思うことがない。				
6	私は自分が ^{やくた} 役立たずだと感じる。				
7	私は自分が、少なくとも他人と同じくらい ^{かち} の価値のある人間だと思う。				
8	もう少し自分を ^{そんけい} 尊敬できたらと思う。				
9	自分を失敗者だと思いがちである。				
10	私は自分に対して、前向き ^{たいど} の態度をとっている。				

ご協力ありがとうございました。

<記入例> 1日の過ごし方

ご記入前に下記の<ご記入にあたってのお願い>をお読みください

項目例（睡眠、食事、入浴、学校、友達と遊ぶ、ゲーム、動画、SNS など）

平日

時間	行動
0	就寝
1	
2	
3	
4	
5	
6	起床
7	朝食
8	学校
9	
10	
11	
12	昼食
13	
14	
15	
16	帰宅
17	夕食
18	
19	友達とゲーム
20	
21	入浴
22	
23	一人でゲーム

休日

時間	行動
0	一人でゲーム
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	就寝
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	起床
16	間食
17	
18	友達とゲーム
19	
20	ゲームしながら夕食
21	
22	一人で動画
23	

ご記入にあたってのお願い

- ・用紙をダウンロードし、ご本人と保護者の方それぞれ、黒または青ボールペンでご記入ください。
- ・保護者の方は、保護者から見たお子さんの1日の過ごし方についてご記入ください。
- ・平日は学校がある日の過ごし方、休日はそれ以外の過ごし方をご記入ください。
- ・学校をお休みされている場合は、平日、休日のどちらかの枠のみの記入でかまいません。

※ 用紙は、記入済の問診票と一緒に初診当日にご持参ください。

1日の過ごし方

別紙の<記入例>を参考に黒または青のボールペンでご記入ください。

ご本人用

項目例（睡眠、食事、入浴、学校、友達と遊ぶ、ゲーム、動画、SNS など）

平日

時間	行動
0	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	

休日

時間	行動
0	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	