

緊張したり、恐ろしい状況に面したときに頭に浮かぶかもしれないいくつかの考えのリストを下に掲げました。緊張したときに、これらの考えがどのくらいしばしば頭に浮かぶかを教えてください。下記の5段階で評価してください。

- 1: ぜんぜん頭に浮かばない
- 2: まれに浮かぶだけ
- 3: 緊張したときは半分くらいの割合で、頭に浮かぶ
- 4: たいてい浮かぶ
- 5: 緊張したときはいつも頭に浮かぶ

- _____ 1. 食べ物を戻してしまう
- _____ 2. 気を失ってしまう
- _____ 3. 脳腫瘍に違いない
- _____ 4. 心臓発作を起こしてしまう
- _____ 5. 窒息死してしまう
- _____ 6. 馬鹿なまねをしてしまう
- _____ 7. 目が見えなくなる
- _____ 8. 自分で自分をコントロールできなくなる
- _____ 9. 誰かを傷つけてしまう
- _____ 10. 脳卒中を起こしてしまう
- _____ 11. 気が狂ってしまう
- _____ 12. 大声で叫んでしまう
- _____ 13. 口ごもったり変な話し方になってしまう
- _____ 14. 恐怖のあまり動けなくなってしまう
- _____ 15. その他の考え(記入して評価してください)

	総得点(項目 1から 14の点数を総計せよ)
--	------------------------

出典: Chambless, D. L. et al: Assessment of fear of fear in agoraphobics. *J Consult Clin Psychol*, 52: 1090-1097, 1984.
Translation and Backtranslation by T. A. Furukawa & D. L. Chambless, 2001