

# 自律神経症チェック（精神症状の質問）

「はい」「そう思う」という項目にチェックしてください。

- 試験のときや質問のときに汗をかいたりふるえたりしますか
- 目上的人が近づくととても緊張してふるえそうになりますか
- 目上の人を見ていると仕事がさっぱりできなくなりますか
- 物事を急いでしなければならないときには頭が混乱しますか
- 少しでも急ぐと誤りをしやすいですか
- いつも指図や命令をとり違えますか
- 見知らぬ人や場所が気にかかりますか
- そばに知った人がいないとオドオドしますか
- いつも決心がつきかねますか
- いつも相談相手がそばにいてほしいですか
- 人から気がきかないと思われていますか
- よそで食事をするのが苦になりますか
- 会合に出ても一人ぼっちな感じがして悲しいですか
- いつも不幸で憂うつですか
- よく泣きますか
- いつもみじめで気が浮かないですか
- 人生はまったく希望がないように思われますか
- いっそ死んでしまいたいと思うことがありますか
- いつもクヨクヨしますか
- 家族にもクヨクヨする人がいますか
- ちょっとしたことでも気になって仕方がないですか
- 人から神経質だと思われていますか
- 家族に神経質な人がいますか
- ひどい神経症（ノイローゼ）になったことがありますか
- 家族にひどい神経症になった人がいますか

- 精神病院に入院したことがありますか
- 家族の誰かが精神病院に入院したことがありますか
- ひどいはにかみや神経過敏なたちですか
- 家族にひどいはにかみや神経過敏な人がいますか
- 感情を害しやすいですか
- 人が批判されるとすぐ心が乱れますか
- 人から気むずかしがり屋と思われていますか
- 人からいつも誤解されますか
- 友人にも気を許さないですか
- 仕事をしようと思ったらいてもたってもおれなくなりますか
- すぐカーッとなったりイライラしたりしますか
- いつも緊張していないとすぐ取り乱しますか
- ちょっとしたことがかんにさわって腹がたちますか
- 人から指図されると腹がたちますか
- 人から邪魔されてイライラしますか
- 自分の思うようにならないとすぐカーッとなりますか
- ひどく腹を立てことがありますか
- よく体がふるえますか
- いつも緊張してイライラしていますか
- 急な物音で飛び上るように驚いたりふるえたりしますか
- どなりつけられるとすくんでしまいますか
- 夜中急に物音がしたりすることがよくありますか
- 恐ろしい夢で目のさめることがよくありますか
- 何か恐ろしい考えがいつも頭に浮かんできますか
- よくなんのわけもなく急におびえたりしますか
- 突然、冷や汗のでることがよくありますか

