

RCADS

次のようなことは、あなたにどのくらいよく起こりますか？当てはまるもの（まったくない・ときどきある・よくある・いつもある）に○をつけてください。正しい答えや間違った答えはありません。

1	いろいろなことについて心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
2	悲しい、または、心がからっぽな感じがする	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
3	困ったことがあると、おなかの調子が悪くなる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
4	うまくできていなかったんじゃないかと考えて、心配になる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
5	ひとりで家にいるのがこわい	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
6	何をしてもあまり楽しくない	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
7	テストを受けなくてはいけないときに、こわくなる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
8	誰かが自分のことを怒っているのではないかと考えて、心配になる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
9	お父さん/お母さんのそばにいらなくなることを心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
10	悪い、または、ばかばかしい考えやイメージが頭の中に浮かんできて困る	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
11	なかなか眠れない	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
12	学校でうまくいかないんじゃないかと心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
13	家族の誰かに何か悪いことが起こるのではないかと心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
14	理由もないのに、突然息ができないような感じになる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
15	食欲に問題がある	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
16	(電気を消したか、ドアに鍵をかけたかなど) 何かをきちんとやったかどうか、何度も確認せずにはいられない	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
17	ひとりで寝なくてはいけないとしたら、こわい	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
18	緊張したり、こわくなったりするので、朝、学校に行くのは大変だ	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
19	何もする気になれない	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
20	自分がばかみたいに見えるのではないかと心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
21	とても疲れている	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
22	自分に悪いことが起こるのではないかと心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
23	悪い考えやばかばかしい考えを頭の中から追い出すことができない	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
24	困ったことがあると、心臓がとてもドキドキする	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある

25	あたま 頭がうまく働かず、はっきりと考えられない	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
26	りゆう 理由もないのに、突然身体が震え出す	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
27	じぶん 自分に何か悪いことが起こるのではないかと心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
28	こま 困ったことがあると、震える	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
29	じぶん 自分には価値がないと感じる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
30	しっばい 失敗するんじゃないかと心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
31	わるい 悪いことが起こらないようにするために、(数字や言葉など) 特別なことを考えずにはいられない	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
32	ほか 他人にどう思われているか心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
33	(ショッピングセンター、映画館、バス、人がたくさんいる遊び場など) 混んでいる場所にいるのがこわい	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
34	なに 何も理由がないのに、突然とてもこわくなる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
35	これから何が起こるのだろうと心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
36	りゆう 理由もないのに、突然クラクラしたり、気を失いそうになる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
37	し 死について考える	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
38	クラスのみんなの前で話をしなければならなかったら、こわい	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
39	りゆう 理由もないのに、突然心臓がとてもドキドキし始める	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
40	うご 動きたくないと感じる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
41	なに 何もこわいことがないのに、突然こわい気持ちになってしまうのではないかと心配する	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
42	(手を洗う、きれいにする、特別なルールどおりに物を置くなど) あることを何度も何度もせずにはいられない	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
43	ひとまえ 人前で、ばかなことをしてしまうのではないかとこわくなる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
44	わるい 悪いことが起こらないようにするために、何かを正しいやり方で行わなければならない	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
45	よる 夜ひとりで寝に行くときに、心配になる	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
46	ひとばんじゅう 一晩中、家から離れないといけなかったら、こわい	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある
47	きもち 気持ちが落ち着かない	まったく ない	ときどき ある	よくある	いつも ある