

不安の重症度と生活障害の全般尺度 (OASIS)

以下の項目では不安と恐怖についてお尋ねします。それぞれの項目について、過去1週間の体験に最もよく当てはまる数字に○をつけてください。

1. この1週間、どのくらいの頻度で不安を感じましたか？

- 0 = この1週間、不安を感じなかった
- 1 = たまに不安だった。数回不安に感じた程度
- 2 = ときどき不安だった。不安なときとそうでないときが同じくらいあり、リラックスするのが難しかった
- 3 = しばしば不安だった。ほとんどの時間不安だった。リラックスするのがとても難しかった
- 4 = いつも不安だった。絶えず不安で一度もリラックスできなかった

2. この1週間、不安を感じたときには、その不安はどのくらい強い、あるいは深刻なものでしたか？

- 0 = わずか、あるいはまったくなかった：不安がなかったか、ほとんど気づかないくらいだった
- 1 = 軽度：不安は弱かった。リラックスしようとすればできた。身体症状はわずかに不快な程度だった
- 2 = 中等度：不安がつらくなることがあった。リラックスしたり集中したりするのが少し大変だったが、やろうとすればできた。身体症状は不快だった
- 3 = 重度：ほとんどの場合、不安は強いものだった。リラックスしたり、他のものに注意を向けたりすることが非常に難しかった。身体症状はとても不快だった
- 4 = 極重度：不安は圧倒的なものだった。まったくリラックスできなかった。身体症状は耐えられないものだった

3. この1週間で、不安や恐怖のために状況、場所、物品、活動をどの程度避けていましたか？

- 0 = なし：恐怖によって場所、状況、活動や物品を避けることはなかった
- 1 = たまに：たまに何かを避けることがあったが、状況に向き合ったり物品に直面するほうがふつうだった。生活の仕方には影響を受けていない
- 2 = ときどき：ある状況、場所、物品に対して恐怖があったものの、なんとかできる範囲だった。生活の仕方が少し変わった。ひとりでいるときには、いつもか、ほとんどいつものように物事を避けていたが、誰かがついてきてくれればなんとか対処できた
- 3 = しばしば：非常に大きな恐怖を感じていて、怖がらせるような物事を避けようとしていた。物品、状況、活動、場所を避けるために生活の仕方を大きく変えてきている
- 4 = いつも：物品、状況、活動、場所を避けることによって、生活が支配されている。生活の仕方は非常に影響を受けていて、以前楽しんでいたことをまったくできない

4. この1週間、仕事、学校、家などでやらなくてはならないことをやる能力について、不安がどれだけ支障を与えていましたか？

- 0 = なし:仕事・家・学校で不安が支障を与えることはなかった
- 1 = 軽度:仕事・家・学校で、不安が少し支障を与えていた。物事に取り組むのが前よりも難しいが、依然としてやるべきことはすべてできている
- 2 = 中等度:不安が確実に支障を与えている。多くのことはこれまでと変わらずやり遂げることができるが、いくつかのことはできずにそのままになっている
- 3 = 重度:不安のせいで何かをやり遂げる能力が確実に損なわれている。いくつかのことには手を付けられるが、多くはそれさえもできない。何かをする能力が確実に損なわれている
- 4 = 極重度:不安によって完全に能力が損なわれている。何かをやりきることができず、退学、辞職や解雇となった。あるいは、家でしなければならぬことがまったくできず、借金の取り立てにあたり、立ち退きを命じられた

5. この1週間、社会生活や人間関係について、不安がどれだけ支障を与えていましたか？

- 0 = なし:不安は人間関係に支障を与えていない
- 1 = 軽度:不安がわずかに人間関係に支障を与えている。いくつかの友人関係やその他の関係で影響を受けているものの、全体的には社会生活はまだ充実している
- 2 = 中等度:社会生活での支障をいくらか感じてはいるが、これまでと変わらず親しい関係をいくつか持っている。以前ほどは他人と時間を過ごしていないが、ときどき人と時間を過ごしたり、一緒に活動を楽しむ。'
- 3 = 重度:不安のせいで友人関係やその他の関係に大きな支障が出ている。人とつきあうような活動が楽しくない。人と時間を過ごしたり、一緒に活動を楽しむことはほとんどない。
- 4 = 極重度:不安が社会活動を崩壊させている。すべての人間関係に支障があるか、関係が終わった。家族関係もきわめてこじれている。

氏名 _____

評価日 年 月 日

合計点 点