

強迫性障害症状チェックリスト(本人用)

以下は、強迫性障害によく見られる症状です。ご自身の状況に当てはまると思われるものにチェックをしてください。症状は、**強迫観念**と**強迫行為**からなります。

<強迫観念>

くりかえし、しつこく、頭にこびりついている考えや衝動やイメージで、不安、恐怖、不快感を引き起こすものです。取り払おうと思っても努力だけでは取り払うことができず、過度の確認、儀式行為といった**強迫症状**を引き起こします。

- 汚れやトイレ、ばい菌に関することが過剰に気になる
- ねばねばするものが過剰に気になる
- 針のようなものが身体にささっているのではないかと気になる
- 自分が汚れをまき散らし、家族や周りの人が病気になるのではないかと心配になる
- 自分や他人を傷つけてしまうかもしれないと心配になる
- 恐ろしい考えや場面が頭に浮かんで来て、離れなくなる
- 火事、事故など恐ろしいことが起こると、自分の責任ではないかと心配になる
- 病気になっているのではないかと過剰に気になる
- 気づかぬうちに大事なものを捨ててしまうのではないかと心配になる
- 身体の一部や外見が過剰に気になる
- 善悪や道徳に対して過剰に気になる
- 物の位置や対称性に関して過剰に気になる
- 何でもかんでも覚えておかななくてはならないと考える

<強迫行為>

強迫観念による不安や恐怖、不快感を一時的に軽くするための行為です。過度の手洗いやスイッチの確認、儀式行為のように子ども自身が行うものや、心配事について家族に確認し、保証を求めようとするものがあります。症状が悪化すると、生活に大きな支障をきたします。

清潔さを保つことへの過剰なこだわり

- 長時間、一日に何度も手洗いをを行う、あるいは洗い方に儀式的な決まりがある
- 手あれがひどいようだ
- 入浴、歯磨き、トイレなどに過度な時間をかける、あるいはその方法に儀式的な決まりがある
- 本人の持ち物に触られることを過度に嫌がる
- 外出を避けたり、行動範囲が限られている
- 家族に対しても、清潔を保つことを過度に要求する
- 水道代、せっけんや洗剤、ティッシュペーパーなどの消耗が激しい

過剰な確認行為

- 戸締りやスイッチ, コンセントなどを何度も確認している
- 忘れ物をしたのではないかと何度も確認する
- 身支度や外出の準備に時間がかかりすぎる
- 人に危害を加えたか, 傷つけるのではないかと心配し, 何度も確認する
- 自分を傷つけたか, 傷つけるのではないかと心配し, 何度も確認する
- 恐ろしいことが怒らなかったか, 起こるのではないかと心配し, 何度も確認する
- 様々なことについて, 間違いをおかさなかったかと何度も確認する
- 読書や勉強の際, 何度も同じところを読んだり書いたりし, 必要以上に時間がかかる
- 心配になったことについて, 家族に何度も同じ質問したり, 儀式行為をするよう求める

物事への儀式的な決まりやその他の強迫行為

- 物の位置や置き方に異常にこだわり, 何度もやり直したり確かめたりする
- 歩き方や手洗いの回数, 生活の様々なことに儀式的な決まりがある
- 物を捨てられずに過度にため込んでしまう
- 家族の行動の一つ一つに細かい注文をつける

その他, 特に困っていることなどについて, ご自由にお書きください.

ご協力ありがとうございました。
このチェックリストは, 初回来談時にご持参ください。