

## こころのチェックシート(FETZ式)

氏名:

平成 年 月 日

- A. この6ヶ月の間で当てはまるものに丸をつけてください。分からないものは無視してください。
- 最近話をすることが少なくなり、他人とおしゃべりをしたり交流するよりは、1人閉じこもっていた方がよい。
  - どちらかと言うと自信がない、または他人に対しておどおどしている。
  - 気分は何週間にもわたり滅入っている、悲しい、または絶望的である。
  - いつもより睡眠がとれない。  
(例えば、寝つきが悪い、何度も目が覚める、またはいつもより早く目覚めてしまう。またはいつもより食欲があったり、なかったりする)
  - 自分の行動、思考、会話が明らかにゆっくりになってきた。
  - 学校や仕事の場面、余暇などにおいて、根気ややる気が明らかに衰えてきた。
  - 自分の健康、食事、体の清潔、洋服、家の中の整頓などや自分の欲求について、以前よりも気を配らなくなった。
  - たびたび、神経質になったり、落ち着かなくなったり、緊張している。
  - 以前と比べて、家族や友人または他人とけんか、言い争いが増えた。
  - 考えがたびたび、頭の中で混乱してしまう。(例えば、話そうとしたことが、分からなくなる)
  - 以前に比べて、他人が自分をだましたり、あざむいたり、利用しようとしていると感じるようになっていませんか？
  - あなたは、日常のある出来事(例えばあなたの周囲からの暗示とかメッセージ、など)が自分と関係しているように思うとか、自分にだけわかると思うということが明らかに増えてきていませんか？  
(例えば、周りの皆が自分にメッセージを送っている気がする)
  - 慣れ親しんだはずの環境が、たびたび非現実的に感じたり、異様に感じたりしませんか？  
(例えば、非常に印象深く感じたり、感動的だったり、不気味だったり、昨日までと世界が変わったような感じがしたり、なんとなくいつもとちょっと違うように世界が見えたり)

- B. 今までに一度でも体験したことがあったら丸をつけてください。

- 周りの物音や色が異常に鮮烈だったり、はっきりと感じたことはありますか？
- あなたの考えが時々他の考えによって突然中断させられたり、妨害させられたりしましたか？
- ある時期、他人からとても注目されていたり、後をつけられていたり、何かに脅威を感じていませんでしたか？
- たびたび、他の人がまったく気づかないようなものを見たり、聞いたり、味わったり、そのにおいを感じたりしましたか？

Aが3つ以上、Bが1つでも当てはまる場合、YESnetへの相談をお勧めします。