

(初診時診察前)氏名 ()
記録した日 (年 月 日)

(1) 疲労についての質問

【1】 この1週間の中にみられた症状の番号を○で囲んでください。

- 1) 思考力・集中力低下 (考えがまとまらない、集中できない)
- 2) 咽頭痛 (のどの痛み)
- 3) 首や脇の下のリンパ節が腫れている、痛む。
- 4) 筋肉痛
- 5) 多くの場所の関節痛
- 6) 頭痛
- 7) 不眠、過眠 (寝すぎる)、寝付けない、朝おきることができない。
- 8) 軽い作業 (片付け、外出) のあと、休息しても24時間以上続く倦怠感。
- 9) たちくらみ、めまい感。
- 10) 微熱
- 11) 体温調節が難しい (冷えたりほてったり)
- 12) 疲労感のある人に：この1週間の疲労の平均点は、これまでにあなたが経験した最も強い疲労を10点、ない場合を0点としたら、何点になりますか。 (点/10点)
- 13) 横になっているのは、起きている時間の何%くらいですか。 () %位

(2) 微熱についての質問

* 微熱のない人はとぼして4ページ目の(3)からはじめてください。

【1】微熱についてあてはまるものに○をして下さい。

- 1) 今の症状(熱)はいつ頃始まりましたか (ケ月前もしくは 週間前)
- 2) これまでに何カ所の病院(クリニック)を受診しましたか。 (合計 カ所)
- 3) そこでは、どのような検査を受けましたか。()
- 4) また熱の原因について、どのような説明を受けましたか。
(1) 原因不明, (2) ストレス, (3) 精神的なもの, (4) 心身症, (5) 他 ()
- 5) これまでにどのような薬をのんだことがありますか。
(1) 風邪薬, (2) 解熱薬(), (3) 抗生物質, (4) ステロイド, (5) 他()
- 6) また、風邪薬や解熱薬で熱は下がりましたか。 (はい, いいえ)
- 7) 解熱剤, 風邪薬を飲んで、よくなる症状があれば書いて下さい。
例: 頭痛, だるさ ()
- 8) 微熱がでるようになる前の半年の間に 私は
(1) ペットをかった (はい, いいえ)
(2) 海外旅行に行った (はい, いいえ)
(3) 強いストレスを感じるがあった (はい, いいえ)
(3)で「はい」の場合, 具体的に ()
- 9) 今の熱は風邪(感染症)の様な症状のあと出るようになった (はい, いいえ)
- 10) あなたの熱にあてはまるものに○をしてください。
(1) 普段は平熱(36°C台)で、急に高い熱(38°C以上)が出る。
(2) 微熱(37°C台)が何週間も続く。
(3) 微熱(37°C台)が出たり出なかつたりする。
(4) 微熱(37°C台)が続いて、時々高い熱(38°C以上)がでる。
(5) どれにもあてはまらない。

(3) ストレス対処行動についての質問

普段のあなたが、ストレスをどうとらえ、どう対処しているかを知るための質問です。

【1】 普段のあなたのストレス解消法は何ですか。あてはまるものに○、特にあてはまるものに◎をしてください。いくつでもかまいません。

趣味に没頭する () どのような趣味ですか ()
 ごろごろする ()、寝る ()、マッサージ ()、エステ ()、温泉 ()、
 食べる ()、酒を飲む ()、タバコ ()、ショッピング ()、
 化粧 ()、踊る ()、運動 (汗をかく) ()、ヨガ、太極拳、気功 ()、
 友達と話す ()、友達と遊ぶ ()、家族と遊ぶ ()、メール ()、
 インターネット ()、ゲーム ()、テレビ/DVD ()、映画 ()、
 カラオケ ()、ペット ()、ドライブ ()、旅行 ()、釣り ()、
 森林浴 ()、瞑想 ()、ガーデニング ()、仕事 ()、特にない ()、
 その他 ()、具体的に ()

【2】 この症状が出始めてから、ストレス解消のために心がけるようになったことがありますか。

- 1) ある ()。具体的に ()
- 2) ない ()。

【3】 この症状のために仕事 (学校、家事) を休んでいる人に。昼間、どのように過ごしていることが多いですか。あてはまるものに○、特にあてはまるものに◎をしてください。いくつでもかまいません。わかれば1日の間での時間も記入してください。

- 1) テレビを見ている。見ていなくてもつけている。 () (1日 時間)
- 2) インターネットやケータイをしている。 () (1日 時間)
- 3) 本を読んでいる。 () (1日 時間)
- 4) 勉強している。 () (1日 時間)
- 5) 横になっている。 () (1日 時間)
- 6) 音楽を聴いている。 () (1日 時間)
- 7) 頭の中で何か考えている。 () (1日 時間)
- 8) ぼーっとしている。 () (1日 時間)

【4】 横になっているときの状態について、あてはまれば○をしてください。

- 1) 常に考えごとをしている。 ()
- 2) 頭のなかざわざわしている。 ()

【5】疲れがたまって、これ以上頑張るのはしんどいな、という時、普段のあなたは、どのようにしていますか。あてはまるものに○、特にあてはまるものに◎をしてください。いくつでもかまいません。

- 1) さらに忙しくして、疲れを忘れる（感じない）ようにする。 ()
- 2) 疲れに負けてはいけない、と自分を励ます。 ()
- 3) もっと鍛えないといけないと考える。 ()
- 4) 他の人も頑張っているのだから頑張らないといけないと思う。 ()
- 5) 自分だけ休むのは申し訳ないと思う。 ()
- 6) いくら疲れても、最後までやり遂げなければならないと思う。 ()
- 7) 休憩して、その後、また頑張ろうと思う。 ()
- 8) 投げ出しててしまう。 ()
- 9) なぜできないんだと自分を責めたり、ふがいなく思う。 ()
- 10) なぜ自分は頑張らないといけないのか、むなしくなる。 ()

【6】「ゆったりする」ことについて、あてはまるあなたの考えに○、特にあてはまるものに◎をしてください。いくつでもかまいません。

楽しい ()、安らぐ ()、楽だ ()、落ち着く ()、いいものだ ()、
大切だ ()、意味がない ()、さぼっている ()、不安だ ()、怖い ()、
すべきではない ()、価値がない ()、したいが、できない ()、

【7】普段のあなたの考え方について、(1)から(5)で答えてください。

- (1) 全くその通り、(2) やや当てはまる、(3) どちらでもない、
(4) ややあてはまらない、(5) まったく当てはまらない。

- 1) 忙しくしている方が好きだ。 ()
- 2) 忙しくしている方が自分らしい。 ()
- 3) 忙しくしていないと不安だ。 ()
- 4) 忙しくしていないと、いやなことを考えてしまいそうだ。 ()
- 5) 忘れたいことがあるので、わざと忙しくしている。 ()
- 6) 休みたいが、休めない。 ()
- 7) 頑張っていないと自分じゃない。 ()
- 8) 頑張っていないと、自分がこわれそうな気がする。 ()
- 9) 体に力をいれていないと不安だ (怖い)。 ()
- 10) 体に力をいれていないと自分でない気がする。 ()
- 11) 自分の後ろで、不意に音がすると飛び上がるくらいどきどきとする。 ()
- 12) 常に気が張っている。 ()
- 13) いつも掌に汗をかいている。 ()
- 14) いつも体に力を入れている。 ()
- 15) 自分は生きている価値がないのではないかと思う。 ()

【8】発症時(病気が始まった時)、またはそれから約6ヶ月以内にあった出来事、事故、病気、生活上の変化を書いてください。

例：仕事が忙しく夜中まで残業する日が増え、疲れが溜まっていた。風邪(腸炎)の様な症状で39℃の熱が出た。交通事故で、頭を強く打った。手術をした。ワクチン注射をした。家庭内で揉め事が多く、神経の休まらない日が続いた。

【9】発症前、ないし小さい時、ストレス(トラウマ)に感じる人があった人は、いつ頃、何があったか、古い順に書いてください。

例：()歳(保育園)の頃：家では両親の口論が絶えなかった。

()歳(小学生)の頃：いじめにあい、学校にゆけなくなった。

()歳(中学生)の頃：祖母が亡くなってショックだった。

()歳(高校生)の頃、()歳(大学生)の頃、()歳(就職して間もない)頃、

()歳()の頃：

()歳()の頃：

()歳()の頃：

()歳()の頃：

()歳()の頃：

【10】ほてり感（熱感）のある人は、ほてる部位を図示してください。

例

