

1) 肉体的症状

いつも耳鳴りがしますか	はい	いいえ
胸か心臓のところが締め付けられるような感じをもったことがありますか	はい	いいえ
動悸が打って気になることがよくありますか	はい	いいえ
心臓が狂ったように早く打つことがありますか	はい	いいえ
よく息苦しくなることがありますか	はい	いいえ
人より息切れしやすいですか	はい	いいえ
ときどき座っていても息切れすることがありますか	はい	いいえ
夏でも手足が冷えますか	はい	いいえ
手足の先が紫色になることがありますか	はい	いいえ
いつも食欲がないですか	はい	いいえ
吐き気があったり、吐いたりしますか	はい	いいえ
胃の具合が悪くてひどく気になることがありますか	はい	いいえ
消化が悪くて困りますか	はい	いいえ
いつも胃の具合が悪いですか	はい	いいえ
食事のあとか、空腹時に胃が痛みますか	はい	いいえ
よく下痢しますか	はい	いいえ
よく便秘しますか	はい	いいえ
肩や首筋がこりますか	はい	いいえ
足がだるいですか	はい	いいえ
腕がだるいですか	はい	いいえ
皮膚が非常に敏感でまけやすいですか	はい	いいえ
顔がひどく赤くなることがありますか	はい	いいえ
冬でもひどい汗をかきますか	はい	いいえ
よく皮膚にじんましんができますか	はい	いいえ
よくひどい頭痛がしますか	はい	いいえ
いつも頭が重かったり痛んだりするために、気がふさぎますか	はい	いいえ
急に熱くなったり、冷たくなったりしますか	はい	いいえ
たびたびひどいめまいがしますか	はい	いいえ
気が遠くなって倒れそうな感じになることがありますか	はい	いいえ
今まで 2 回以上気を失ったことがありますか	はい	いいえ
からだのどこかにしびれや痛みがありますか	はい	いいえ
手足がふるえることがありますか	はい	いいえ
からだがかーッとなって汗の出ることがありますか	はい	いいえ

疲れてぐったりすることがよくありますか	はい	いいえ
とくに夏になるとひどく体がだるいですか	はい	いいえ
仕事をすると疲れ切ってしまいますか	はい	いいえ
朝起きるといつも疲れ切っていますか	はい	いいえ
ちょっと仕事をただけで疲れませんか	はい	いいえ
ご飯が食べられないほど疲れませんか	はい	いいえ
気候の変化によって体の調子が変わりますか	はい	いいえ
特異体質と医者に言われたことがありますか	はい	いいえ
乗り物に酔いますか	はい	いいえ

2) 精神的症状

試験のときや質問のときに汗をかいたりふるえたりしますか	はい	いいえ
目上の方が近づくととても緊張してふるえそうになりますか	はい	いいえ
目上の方が見ていると仕事がさっぱりできなくなりますか	はい	いいえ
物事を急いでしなければならぬときには頭が混乱しますか	はい	いいえ
少しでも急ぐと誤りをしやすいですか	はい	いいえ
いつも指図や命令をとりちがえますか	はい	いいえ
見知らぬ人や場所が気にかかりますか	はい	いいえ
そばに知った人がいないとオドオドしますか	はい	いいえ
いつも決心がつかねますか	はい	いいえ
いつも相談相手がそばにいてほしいですか	はい	いいえ
人から気がきかないと思われていますか	はい	いいえ
よそで食事をするのが苦になりますか	はい	いいえ
会合に出ても一人ぼっちの感じがして悲しいですか	はい	いいえ
いつも不幸で憂うつですか	はい	いいえ
よく泣きますか	はい	いいえ
いつもみじめで気が浮かないですか	はい	いいえ
人生はまったく希望がないように思われますか	はい	いいえ
いっそ死んでしまいたいと思うことがありますか	はい	いいえ
いつもクヨクヨしますか	はい	いいえ
家族にもクヨクヨする人がいますか	はい	いいえ
ちょっとしたことでも気になってしかたないですか	はい	いいえ
人から神経質だと思われていますか	はい	いいえ
家族に神経質な人がいますか	はい	いいえ

ひどい神経症（ノイローゼ）になったことがありますか	はい	いいえ
家族にひどい神経症になった人がいますか	はい	いいえ
精神病院に入院したことがありますか	はい	いいえ
家族の誰かが精神病院に入院したことがありますか	はい	いいえ
ひどいほにかみや神経過敏なたちですか	はい	いいえ
家族にひどいほにかみや神経過敏な人がいますか	はい	いいえ
感情を害しやすいですか	はい	いいえ
人から批判されるとすぐ心が乱れますか	はい	いいえ
人から気むずかしがり屋と思われるていますか	はい	いいえ
人からいつも誤解されますか	はい	いいえ
友人にも気を許さないですか	はい	いいえ
仕事をしようと思ったらいてもたってもいられなくなりますか	はい	いいえ
すぐカーツとなったりイライラしたりしますか	はい	いいえ
いつも緊張していないとすぐ取り乱しますか	はい	いいえ
ちょっとしたことがかんにさわって腹がたちますか	はい	いいえ
人から指図をされると腹がたちますか	はい	いいえ
人から邪魔されてイライラしますか	はい	いいえ
自分のおもうようにならないとすぐカーツとなりますか	はい	いいえ
ひどく腹をたてることがありますか	はい	いいえ
よくからだがふるえますか	はい	いいえ
いつも緊張してイライラしていますか	はい	いいえ
急な物音で飛び上がるように驚いたりふるえたりしますか	はい	いいえ
どなりつけられるとすぐくんでしまいますか	はい	いいえ
夜中急に物音がしたりすることがよくありますか	はい	いいえ
恐ろしい夢で目のさめることがよくありますか	はい	いいえ
何か恐ろしい考えがいつも頭に浮かんできますか	はい	いいえ
よく何のわけもなく急におびえたりしますか	はい	いいえ
突然、冷や汗の出ることがよくありますか	はい	いいえ

「1」肉体的症状」と「2」精神的症状」のどちらも「はい」が10個以下であれば心身ともに正常と思われる。

それぞれ11個以上あると自律神経失調症の傾向があると思われ、「はい」の数が多いほど可能性が高いと考えられます。