

ディメンショナル強迫症状尺度 (Dimensional Obsessive-Compulsive Scale: DOCS) 日本語版

この質問紙では、あなたを悩ませてきたかもしれない「強迫症状」について、4つの症状カテゴリーに分けてお伺いします。それぞれの症状カテゴリーに典型的な考え（「強迫観念」とも呼ばれます）と行為（「儀式」や「強迫行為」とも呼ばれます）に関する記述があり、その内容について5つの質問が続きます。各症状カテゴリーに関する記述をよく読み、過去1ヶ月間のご自身の体験に基づいて、それぞれの質問に教えてください。

カテゴリー1：病原菌や汚染に対する心配や恐れ

例

- ・特定の物や人と接触した（もしくはすぐ側にいた）という理由で、自分が汚染されたのではないかと考えたり、感じたりする。
- ・特定の場所（浴室やトイレなど）にいたという理由で、自分が汚染されたと感じる。
- ・病原菌が存在しているのではないかと、病気になるのではないかと、あるいは汚染が広がってしまうのではないかと考える。
- ・汚染に対する心配や恐れから、手を洗ったり、手指消毒ジェルを使ったり、シャワーを浴びたり、服を着替えたり、掃除したりする。
- ・汚染に対する心配や恐れから、自分の決めた手順（入浴やトイレでの行為、着替えなどの手順）を守る。
- ・汚染に対する心配や恐れから、特定の人、物、場所を避ける。

以下の質問では、過去1ヶ月のうちに体験した汚染に関連する考えと行動についてお伺いします。あなたの体験が、上記に挙げられた例と少し異なってもかまいません。あなたの体験に最も近い数字に○をつけてください。

- 1 汚染されたのではないかと考えたり、汚染を理由に手洗いや掃除を行ったりすることに、あなたは一日のうちどれくらいの時間を費やしましたか？
 - 0 まったくなかった
 - 1 一日に1時間以内
 - 2 一日に1時間から3時間
 - 3 一日に3時間から8時間
 - 4 一日に8時間以上
- 2 汚染に対する心配や恐れが浮かばないように、あるいは手洗い、シャワー（入浴）、掃除といった行為に時間を費やさないようにするために、あなたは、特定の状況をどの程度避けましたか？
 - 0 まったく避けなかった
 - 1 少し避けた
 - 2 ある程度避けた
 - 3 かなり避けた
 - 4 ほぼすべてのことを避けた

続く→

3 汚染されたかもしれないと考えたが、それでも手洗い、シャワー（入浴）、掃除（あるいは別の方法による汚染の除去）を行えなかったとき、あなたは不安や精神的苦痛をどの程度感じましたか？

- 0 まったく感じなかった
- 1 少し感じた
- 2 ある程度感じた
- 3 かなり感じた
- 4 極度に感じた

4 汚染に対する心配や怖れ、また手洗い、シャワー（入浴）、掃除を過剰に行ったり、何らかの行為を回避したりしたことによって、あなたの日常生活（仕事、学校、自分の身の回りのこと、社会生活）にどの程度支障がありましたか？

- 0 まったく支障はなかった
- 1 少し支障はあったが、おおむねうまくできた
- 2 多くの面で支障があったが、なんとか自分でできた
- 3 生活のさまざまな面で支障があり、行つのが難しかった
- 4 生活のすべてにおいて支障があり、なにもできなかった

5 汚染されたかもしれないという考えを無視して、手洗い、シャワー（入浴）、掃除、その他の汚染を除去するための決まりごとをやめることは、あなたにとって、どの程度難しいですか？

- 0 まったく難しくない
- 1 少し難しい
- 2 ある程度難しい
- 3 かなり難しい
- 4 極度に難しい

続く→

カテゴリ2：危害、傷害、不幸の責任を負うことに対する心配や恐れ

例

- ・怖ろしい事態や危害を及ぼす出来事を引き起こすような、何らかの過ちを犯したのではないかと自分を疑う。
- ・大きな事故、災難、傷害、その他の不幸が起こってしまったのではないかと、そして自分はそれを防ぐのに十分なほど注意深くなかったのではないかとと思う。
- ・特定の数を数えたり、「不吉」な数や言葉を避けたりするといった特定の 방법으로、危害を及ぼすような出来事や不幸を防ぐことができると思う。
- ・通常、失くすとは考えられない大切な物（例えば、財布、個人情報、書類など）を失くしてしまうのではないかとと思う。
- ・施錠、スイッチ、財布などを必要以上に何度も確認する。
- ・何か悪いことが起こっていないか（あるいは起こらないか）、保証を得るために何度も人に尋ねたり、確認したりする。
- ・自分が何か悪い行いをしていなかったかどうかを確認するために、過去の出来事を頭の中で振り返る。
- ・危害を及ぼすような出来事や災難が起こるのを防ぐために、特別な決まりごとに従う必要性を感じる。
- ・危害を及ぼすような出来事を怖れて、特定の数をかぞえたり、不吉な数字を避けたりする必要性を感じる。

以下の質問では、過去 1 ヶ月のうちに体験した危害を及ぼす出来事や災難に関連する考えと行動についてお伺いします。あなたの体験が、上記に挙げられた例と少し異なってもかまいません。あなたの体験に最も近い数字に○をつけてください。

- 1 危害を及ぼすような出来事や災難が起こるかもしれないと考えたり、こうした事態が起こらない（あるいは起こらなかった）と確認したり、保証を得るといった行為に、あなたは一日のうちどれくらいの時間を費やしましたか？
 - 0 まったくなかった
 - 1 一日に 1 時間以内
 - 2 一日に 1 時間から 3 時間
 - 3 一日に 3 時間から 8 時間
 - 4 一日に 8 時間以上
- 2 危害を及ぼすような出来事や災難が起こらないかどうか確認したり、こうした事態に対する不安が浮んだりしないように、あなたは、特定の状況をどの程度避けましたか？
 - 0 まったく避けなかった
 - 1 少し避けた
 - 2 ある程度避けた
 - 3 かなり避けた
 - 4 ほぼすべてのことを避けた

続く→

3 危害を及ぼすような出来事や災難が起こるかもしれないと考えたが、そのことについて確認したり保証を得たりすることができなかつたとき、あなたは不安や精神的苦痛をどの程度感じましたか？

- 0 まったく感じなかつた
- 1 少し感じた
- 2 ある程度感じた
- 3 かなり感じた
- 4 極度に感じた

4 危害を及ぼすような出来事や災難が起こるかもしれないと思い、過剰に確認をしたり保証を求めて質問をしたりすることによって、あなたの日常生活（仕事、学校、自分の身の回りのこと、社会生活）にどの程度支障がありましたか？

- 0 まったく支障はなかつた
- 1 少し支障はあつたが、おおむねうまくできた
- 2 多くの面で支障があつたが、なんとか自分でできた
- 3 生活のさまざまな面で支障があり、行つのが難しかった
- 4 生活のすべてにおいて支障があり、なにもできなかつた

5 危害を及ぼすような出来事や災難が起こるかもしれないという考えを無視して、確認や保証を求める行為をやめることは、あなたにとって、どの程度難しいですか？

- 0 まったく難しいくない
- 1 少し難しい
- 2 ある程度難しい
- 3 かなり難しい
- 4 極度に難しい

続く→

カテゴリー3：受け入れがたい思考

例

- ・自分の意思に反して、性的、非道徳的、あるいは暴力的な、不快な考えが頭に浮かんでくる。
- ・自分では実際に望んでいないにもかかわらず、怖ろしいことや不適切なこと、あるいは恥ずかしいことをしてしまうのではないかと思う。
- ・^{よこしま}邪な考えが頭に浮かんでくるため、何らかの行為を繰り返したり、特別な決まりごとに従ったりする。
- ・望んでいない不快な考えをうち消すため、頭の中で何らかの儀式を行ったり、祈りの言葉を唱えたりする。
- ・望んでいない不快な考えの引き金となる人、場所、状況などを避ける。

以下の質問では、過去 1 ヶ月のうちに体験した、自分の意思に反して頭に浮かんだ望んでいない考えやこのような思考に対処するための行動についてお伺いします。あなたの体験が、上記に挙げられた例と少し異なってもかまいません。あなたの体験に最も近い数字に○をつけてください。

- 1 望んでいない不快な考えに対処するため、実際（または頭の中で）行う行為に、あなたは一日のうちどれくらいの時間を費やしましたか？
 - 0 まったくなかった
 - 1 一日に 1 時間以内
 - 2 一日に 1 時間から 3 時間
 - 3 一日に 3 時間から 8 時間
 - 4 一日に 8 時間以上
- 2 望んでいない不快な考えの引き金となる状況、場所、物、その他のきっかけとなるような数や人などを、あなたはどの程度避けましたか？
 - 0 まったく避けなかった
 - 1 少し避けた
 - 2 ある程度避けた
 - 3 かなり避けた
 - 4 ほぼすべてのことを避けた
- 3 望んでいない不快な考えが自分の意思に反して頭に浮かんできたとき、あなたは不安や精神的苦痛をどの程度感じましたか？
 - 0 まったく感じなかった
 - 1 少し感じた
 - 2 ある程度感じた
 - 3 かなり感じた
 - 4 極度に感じた

続く→

4 望んでいない不快な考えが頭に浮んで来て、これを回避したり、これに対処したりすることによって、あなたの日常生活（仕事、学校、自分の身の回りのこと、社会生活）にどの程度支障がありましたか？

- 0 まったく支障はなかった
- 1 少し支障はあったが、おおむねうまくできた
- 2 多くの面で支障があったが、なんとか自分でできた
- 3 生活のさまざまな面で支障があり、行つのが難しかった
- 4 生活のすべてにおいて支障があり、なにもできなかった

5 望んでいない不快な考えを無視して、このような思考に対処するために、実際（または頭の中）の行為を行わないでいることは、あなたにとって、どの程度難しいですか？

- 0 まったく難しくない
- 1 少し難しい
- 2 ある程度難しい
- 3 かなり難しい
- 4 極度に難しい

続く→

カテゴリ4：対称性や完全性が失われることへのこだわり、「まさにぴったり」であることの必要性

例

- ・物事が対称であること、均一であること、バランスがとれていること、正確であることを求める。
- ・何か「まさにぴったりでない（しっくりこない）」と感じる。
- ・「まさにぴったりである」「バランスがいい」と感じるまで、決まった行動を繰り返す。
- ・無意味な物（例えば、天井のタイルや文章中の単語の個数など）を数える。
- ・必要もないのに、物を「順番に」並べる。
- ・「まさにぴったり（しっくりくる）」と感じるまで、何度も繰り返して同じように、言葉を口に出さなければ気がすまない。

以下の質問では、過去1ヶ月のうちに体験した、「まさにぴったりでない（しっくりこない）」感覚や、順序、対称性、バランスを求める行動についてお伺いします。あなたの体験が、上記に挙げられた例と少し異なってもかまいません。あなたの体験に最も近い数字に○をつけてください。

- 1 望んでいないのに「対称性・順序・バランス」について考えたり、「対称性・順序・バランス」を求めたりすることに、あなたは一日のうちどれくらいの時間を費やしましたか？
 - 0 まったくなかった
 - 1 一日に1時間以内
 - 2 一日に1時間から3時間
 - 3 一日に3時間から8時間
 - 4 一日に8時間以上
- 2 対称的ではない、あるいは「まさにぴったりでない（しっくりこない）」という感覚に関連する状況、場所、物を、あなたはどの程度避けましたか？
 - 0 まったく避けなかった
 - 1 少し避けた
 - 2 ある程度避けた
 - 3 かなり避けた
 - 4 ほぼすべてのことを避けた
- 3 「まさにぴったりでない（しっくりこない）」という感覚を抱いたとき、あなたは不安や精神的苦痛をどの程度感じましたか？
 - 0 まったく感じなかった
 - 1 少し感じた
 - 2 ある程度感じた
 - 3 かなり感じた
 - 4 極度に感じた

続く→

4 あるものが「まさにぴったりでない（しっくりこない）」という感覚や、物を順番に並べたり、しっくりくるまで整えたりすることによって、あなたの日常生活（仕事、学校、自分の身の回りのこと、社会生活）にどの程度支障がありましたか？

- 0 まったく支障はなかった
- 1 少し支障はあったが、おおむねうまくできた
- 2 多くの面で支障があったが、なんとか自分でできた
- 3 生活のさまざまな面で支障があり、行つのが難しかった
- 4 生活のすべてにおいて支障があり、なにもできなかった

5 対称性や順序が損なわれることを無視して、物を順番に並べたいという衝動を抑え、特定の行動を繰り返さずにいることは、あなたにとって、どの程度難しいですか？

- 0 まったく難しいくない
- 1 少し難しい
- 2 ある程度難しい
- 3 かなり難しい
- 4 極度に難しい

これで質問は終わりです

Original article: Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., Olatunji, B. O., Wheaton, M. G., Berman, N. C., Losardo, D., Timpano, K. R., McGrath, P. B., Riemann, B. C., Adams, T., Björgvinsson, T., Storch, E. A., & Hale, L. R. (2010). Assessment of obsessive-compulsive symptom dimensions: Development and evaluation of the Dimensional Obsessive-Compulsive Scale. *Psychological assessment*, 22(1), 180-198.

Correspondence: For any correspondence regarding the Japanese version of the DOCS, please contact Aki Tsuchiyagaito (aki.tsuchiyagaito@gmail.com).