

## Subtle Avoidance Frequency Examination (SAFE) Japanese Version

社会的な場面で不安を感じた時、人は以下のような行動をとります。

ある社会的場面で、これらの行動をどれだけとるかを評価し、あてはまるものを丸で囲んでください。

		0	1	2	3	4
		まったくしない				
		まれにそうする				
		時々そうする				
		よくそうする				
		いつもそうする				
1	あらかじめ、言動や行動についてしっかり練習をおこなう	0	1	2	3	4
2	黙ったままにいる	0	1	2	3	4
3	自分の行動をコントロールするよう心がける	0	1	2	3	4
4	柔らかく話す	0	1	2	3	4
5	「普段はこんな感じではないのですが」と言う	0	1	2	3	4
6	「心ここにあらず」な状態になる	0	1	2	3	4
7	腕を動かさずにじっとさせておく	0	1	2	3	4
8	逃げるためのうまい言い訳を考えることに時間を費やす	0	1	2	3	4
9	汗をかかないよう涼しい服装をする	0	1	2	3	4
10	人と視線を合わせない	0	1	2	3	4
11	赤面を隠せるような服装や化粧をする	0	1	2	3	4
12	汗をかいたときや赤面したときに「暑いですね」と説明する	0	1	2	3	4
13	うまくできなかったときには、準備時間が足りなかったことを言い訳にする	0	1	2	3	4
14	発言することを頭の中であらかじめ練習する	0	1	2	3	4
15	必要以上に時間をかけて身だしなみを整える	0	1	2	3	4
16	汗をかいても気づかれないような服装をする	0	1	2	3	4

この質問紙に含まれる情報は、専門的な医学的診察・診断・治療を目的としたものではありません

17	体調が悪いとか、気分がすぐれないという	0	1	2	3	4
18	他の人たちをよく見て、自分に対する反応を読み取ろうとする	0	1	2	3	4
19	質問するのを避ける	0	1	2	3	4
20	短いことばで話す	0	1	2	3	4
21	注目をひかないように、静かにしている	0	1	2	3	4
22	顔を隠す	0	1	2	3	4
23	自分の見た目や格好について言い訳をする	0	1	2	3	4
24	顔が赤くなっていないか鏡で確認する	0	1	2	3	4
25	他のことを考えるようにする	0	1	2	3	4
26	自分より他人が劣っている点を考えようとする	0	1	2	3	4
27	ことばが途切れないように話す	0	1	2	3	4
28	自分の存在が気づかれないような位置を選ぶ	0	1	2	3	4
29	コップやグラスを強く握る	0	1	2	3	4
30	他の人に自分のパフォーマンスについてたずねる	0	1	2	3	4
31	違う場所にいると想像する	0	1	2	3	4
32	発言を控える	0	1	2	3	4

この質問紙に含まれる情報は、専門的な医学的診察・診断・治療を目的としたものではありません