

COVIDストレス尺度

過去7日間でああなたが経験したかもしれない様々な心配についてお尋ねします。以下の記述では、COVID-19（新型コロナウイルス）を「ウイルス」と呼んでいます。

	全く心配 していない	あまり心配 していない	やや心配 している	かなり心配 している	非常に心 配している
1. ウイルスに感染しないか心配している	0	1	2	3	4
2. ウイルスから家族を守れないことを心配している	0	1	2	3	4
3. 私たちの医療制度では愛する人を守れないことを心配している	0	1	2	3	4
4. 私たちの医療制度ではウイルスからわたしを守れないことを心配している	0	1	2	3	4
5. 基本的な衛生管理(例:手洗い)ではウイルスから自分を守るのに不十分ではないかと心配している	0	1	2	3	4
6. ソーシャルディスタンス(社会的な距離を保つこと)ではウイルスから自分を守るのに不十分ではないかと心配している	0	1	2	3	4
7. スーパーマーケットで食料が品切れすることを心配している	0	1	2	3	4
8. スーパーマーケットが休業することを心配している	0	1	2	3	4
9. スーパーマーケットで清掃用品や消毒用品が品切れすることを心配している	0	1	2	3	4
10. スーパーマーケットで風邪やインフルエンザに効く薬が品切れすることを心配している	0	1	2	3	4
11. スーパーマーケットで水が品切れすることを心配している	0	1	2	3	4
12. 薬局で処方薬が在庫切れすることを心配している	0	1	2	3	4

13. 外国人が私の国でウイルスをまき散らしているのではないかと心配している	0	1	2	3	4
14. 外国料理の専門店に行ったらウイルスに感染していないかと心配になるだろう	0	1	2	3	4
15. 外国人はウイルスを持っているかもしれないので接触するのが心配だ	0	1	2	3	4
16. 外国から来た人に会ったら、その人たちがウイルスを持っているのではないかと心配になるだろう	0	1	2	3	4
17. エレベーターの中で外国人の集団と一緒にになったら、その人たちがウイルスに感染しているのではないかと心配になるだろう	0	1	2	3	4
18. 外国人は私たちほど清潔ではないので、ウイルスをまき散らしているのではないかと心配している	0	1	2	3	4
19. 公共の場で何かに触ると(例: 手すり、ドアの取っ手)、ウイルスに感染するのではないかと心配している	0	1	2	3	4
20. もし誰かが近くで咳やくしゃみをしたらウイルスに感染するのではないかと心配だ	0	1	2	3	4
21. 周りの人からウイルスに感染するのではないかと心配している	0	1	2	3	4
22. 現金払いでお釣りを受け取ることを心配している	0	1	2	3	4
23. お金の取り扱いやカード端末機を使ってウイルスに感染しないかと心配している	0	1	2	3	4
24. 郵便物が郵便配達員によって汚染されているのではないかと心配している	0	1	2	3	4

それぞれの文章を読み、過去7日間にそれぞれの問題をどのくらいの頻度で経験したかを回答してください。

	全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	ほとんど常にある
--	------	--------	------	--------	----------

25. ウイルスについて考え続けていたので集中できなかった	0	1	2	3	4
26. 自分の意志に反してウイルスに関する不穏なイメージが頭に浮かんだ	0	1	2	3	4
27. ウイルスが心配でいつも通り眠れなかった	0	1	2	3	4
28. 意図していないのにウイルスについて考えた	0	1	2	3	4
29. ウイルスを連想させるものによって、汗をかいたり心臓がドキドキするなどの身体的な反応が起こった	0	1	2	3	4
30. ウイルスに関する悪い夢を見た	0	1	2	3	4

これからの質問はあなたの確認行動に関するものです。過去7日間でCOVID-19が心配で以下のことをどれくらいしましたか？

	全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	ほとんど常にある
31. COVID-19の治療法をインターネットで調べた	0	1	2	3	4
32. 医療の専門家(例:医師や薬剤師)にCOVID-19について助言を求めた	0	1	2	3	4
33. COVID-19に関するYouTube動画をチェックした	0	1	2	3	4
34. 自分の身体に感染の兆候がないか確認した(例:体温を測る)	0	1	2	3	4
35. COVID-19について友人や家族に安心を求めた	0	1	2	3	4
36. COVID-19に関するソーシャルメディアの投稿をチェックした	0	1	2	3	4

Scoring

- 全く心配していない(Not at all worried) = 0; あまり心配していない(Not very worried) = 1; やや心配している(Somewhat worried) = 2; かなり心配している(Quite worried) = 3; 非常に心配している(Extremely worried) = 4
- 全くない(Never) = 0; ほとんどない(Rarely) = 1; 時々ある(Sometimes) = 2; しばしばある(Often) = 3; ほとんど常にある(Almost always) = 4

References

- Muta, T., Takebayashi, Y., Sato, H., Takashina, H., Yokomitsu, K., Enomoto, M., Akiyama, N., Aoki, S., Abe, T., Tanaka, T., & Shimosaka, T. (2020). The Japanese version of the COVID Stress Scales. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/EK9CX>
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102232. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102232>

Acknowledgment

This work was partly supported by JSPS KAKENHI Grant Number 18H05302.

Appendix

Original and Translated Japanese version of the COVID Stress Scales

COVID Stress Scales (Taylor et al., 2020)	Japanese translation of COVID Stress Scales (Muta et al., 2020)
<p>The following asks about various kinds of worries that you might have experienced <i>over the past seven days</i>. In the following statements, we refer to COVID-19 as "the virus".</p>	<p>過去7日間であなたが経験したかもしれない様々な心配についてお尋ねします。以下の記述では、COVID-19(新型コロナウイルス)を「ウイルス」と呼んでいます。</p>
<p>Please note: "self-isolation" refers to <i>voluntary</i> separation from others.</p>	<p>After consultating with the original authors, we decided to remove this description from the Japanese version of COVID Stress Scales.</p>
Item 1 I am worried about catching the virus	ウイルスに感染しないか心配している
Item 2 I am worried that I can't keep my family safe from the virus	ウイルスから家族を守れないことを心配している
Item 3 I am worried that our healthcare system won't be able to protect my loved ones	私たちの医療制度では愛する人を守れないことを心配している
Item 4 I am worried our healthcare system is unable to keep me safe from the virus	私たちの医療制度ではウイルスからわたしを守れないことを心配している
Item 5 I am worried that basic hygiene (e.g., handwashing) is not enough to keep me safe from the virus	基本的な衛生管理(例:手洗い)ではウイルスから自分を守るのに不十分ではないかと心配している
Item 6 I am worried that social distancing is not enough to keep me safe from the virus	ソーシャルディスタンス(社会的な距離を保つこと)ではウイルスから自分を守るのに不十分ではないかと心配している
Item 7 I am worried about grocery stores running out of food	スーパーマーケットで食料が品切れすることを心配している
Item 8 I am worried that grocery stores will close down	スーパーマーケットが休業することを心配している
Item 9 I am worried about grocery stores running out of cleaning or disinfectant supplies	スーパーマーケットで清掃用品や消毒用品が品切れすることを心配している
Item 10 I am worried about grocery stores running out of cold or flu remedies	スーパーマーケットで風邪やインフルエンザに効く薬が品切れすることを心配している
Item 11 I am worried about grocery stores running out of water	スーパーマーケットで水が品切れすることを心配している
Item 12 I am worried about pharmacies running out of prescription medicines	薬局で処方薬が在庫切れすることを心配している
Item 13 I am worried that foreigners are spreading the virus in my country	外国人が私の国でウイルスをまき散らしているのではないかと心配している
Item 14 If I went to a restaurant that specialized in foreign foods, I'd be worried about catching the virus	外国料理の専門店に行ったらウイルスに感染していないかと心配になるだろう
Item 15 I am worried about coming into contact with foreigners because they might have the virus	外国人はウイルスを持っているかもしれないので接触するのが心配だ
Item 16 If I met a person from a foreign country, I'd be worried that they might have the virus	外国から来た人に会ったら、その人たちがウイルスを持っているのではないかと心配になるだろう
Item 17 If I was in an elevator with a group of foreigners, I'd be worried that they're infected with the virus	エレベーターの中で外国人の集団と一緒にいたら、その人たちがウイルスに感染しているのではないかと心配になるだろう

Item 18	I am worried that foreigners are spreading the virus because they're not as clean as we are	外国人は私たちほど清潔ではないので、ウイルスをまき散らしているのではないかと心配している
Item 19	I am worried that if I touched something in a public space (e.g., handrail, door handle), I would catch the virus	公共の場で何かに触ると(例: 手すり、ドアの取っ手)、ウイルスに感染するのではないかと心配している
Item 20	I am worried that if someone coughed or sneezed near me, I would catch the virus	もし誰かが近くで咳やくしゃみをしたらウイルスに感染するのではないかと心配だ
Item 21	I am worried that people around me will infect me with the virus	周りの人からウイルスに感染するのではないかと心配している
Item 22	I am worried about taking change in cash transactions	現金払いでお釣りを受け取ることを心配している
Item 23	I am worried that I might catch the virus from handling money or using a debit machine	お金の取り扱いやカード端末機を使ってウイルスに感染しないかと心配している
Item 24	I am worried that my mail has been contaminated by mail handlers	郵便物が郵便配達員によって汚染されているのではないかと心配している
Please read each statement and indicate how frequently you have experienced each problem <u>during the past seven days.</u>		それぞれの文章を読み、 過去7日間 にそれぞれの問題をどのくらいの頻度で経験したかを回答してください。
Item 25	I had trouble concentrating because I kept thinking about the virus	ウイルスについて考え続けていたので集中できなかった
Item 26	Disturbing mental images about the virus popped into my mind against my will	自分の意志に反してウイルスに関する不穏なイメージが頭に浮かんだ
Item 27	I had trouble sleeping because I worried about the virus	ウイルスが心配でいつも通り眠れなかった
Item 28	I thought about the virus when I didn't mean to	意図していないのにウイルスについて考えた
Item 29	Reminders of the virus caused me to have physical reactions, such as sweating or a pounding heart	ウイルスを連想させるものによって、汗をかいたり心臓がドキドキするなどの身体的な反応が起こった
Item 30	I had bad dreams about the virus	ウイルスに関する悪い夢を見た
The following items ask about checking behaviours. <u>During the past seven days,</u> how much have you done the following because of concerns about COVID-19?		これからの質問はあなたの確認行動に関するものです。 過去7日間 で COVID-19 が心配で以下のことをどれくらいしましたか?
Item 31	Searched the Internet for treatments for COVID-19	COVID-19 の治療法をインターネットで調べた
Item 32	Asked health professionals (e.g., doctors or pharmacists) for advice about COVID-19	医療の専門家(例: 医師や薬剤師)に COVID-19 について助言を求めた
Item 33	Checked YouTube videos about COVID-19	COVID-19 に関する YouTube 動画をチェックした
Item 34	Checked your own body for signs of infection (e.g., taking your temperature)	自分の身体に感染の兆候がないか確認した(例: 体温を測る)
Item 35	Sought reassurance from friends or family about COVID-19	COVID-19 について友人や家族に安心を求めた
Item 36	Checked social media posts concerning COVID-19	COVID-19 に関するソーシャルメディアの投稿をチェックした