

F5. この一ヶ月の間に、鎮静剤や安定剤なしでは、いつもと違うことに立ち向かうことができないと感じたことがありますか。(〇は1つ)

1	2	3	4
全くない	ときどき	よくある	毎日

F6. 安定剤や睡眠薬の助けなしでは一日を過ごせないと感じますか。(〇は1つ)

1	2	3	4
全くない	ときどき	よくある	毎日

F7. 鎮静剤や安定剤を持ち歩く必要がありますか。(〇は1つ)

1	2	3	4
いつも	よくある	ときどき	全くない

F8. あなたの生活に支障をきたすので、鎮静剤、安定剤や睡眠薬を減らそうとしたことがありますか。
(〇は1つ)

1	2	3	4
とてもある	それなりにある	少しある	全くない

F9. この一ヶ月の間に、同じ効果を得るために、最初に服用したときと比べて、より多くの量の安定剤、鎮静剤、睡眠薬が必要になったと気づいたことはありますか。(〇は1つ)

1	2	3	4
ない	ときどき	よくある	いつも

F10. 生活上の問題に対処するために、鎮静剤、安定剤や睡眠薬を服用することが必要ですか。(〇は1つ)

1	2	3	4
全くない	ときどき	よくある	いつも

F11. 鎮静剤、安定剤や睡眠薬を飲まないといどい気分になりますか。(〇は1つ)

1	2	3	4
毎日	よくある	ときどき	全くない

F12a. この一ヶ月の間に、医師があなたに服用している鎮静剤、安定剤や睡眠薬の処方をしてしまうのではないかと心配になったことがありますか。(〇は1つ)

1 全くない	2 ときどき	3 よくある	4 いつも
-----------	-----------	-----------	----------

F12b. どの程度心配しましたか。(〇は1つ)

1 少し	2 中くらい	3 とても
---------	-----------	----------

F13. 苦勞なく、次の日に鎮静剤、安定剤や睡眠薬を止めることができたでしょうか。(〇は1つ)

1	いいえ、不可能だったと思う
2	たぶん、かなり苦勞してできたかも
3	はい、多少苦勞してできたと思う
4	はい、全く問題なくできたと思う

F14. 次の鎮静剤、安定剤や睡眠薬を服用する時間を心待ちにすることがありますか。(〇は1つ)

1 いつも	2 よくある	3 ときどき	4 全くない
----------	-----------	-----------	-----------

F15a. この一ヶ月の間に、鎮静剤、安定剤や睡眠薬を服用した時にほっとすることがありましたか。

(〇は1つ)

1 全くない	2 ときどき	3 よくある	4 いつも
-----------	-----------	-----------	----------

F15b. どのくらいほっとしましたか。(〇は1つ)

1 少し	2 中くらい	3 とても
---------	-----------	----------

F16a. この一ヶ月の間に、鎮静剤、安定剤や睡眠薬の効果が切れたために具合が悪くなったり気持ち悪くなったりしたことがありましたか。(〇は1つ)

1	はい
2	いいえ

F16b. 効果が切れたあとの気持ち悪さを減らすために、また鎮静剤、安定剤や睡眠薬を飲んだことがありましたか。(〇は1つ)

1 全くない	2 ときどき	3 よくある	4 いつも
-----------	-----------	-----------	----------

F17. この一ヶ月の間に、鎮静剤、安定剤や睡眠薬を、医師の勧めに反して、あるいは言われているよりも多い回数を服用したことがありましたか。(〇は1つ)

1 全くない	2 たまに	3 ときどき	4 よくある
-----------	----------	-----------	-----------

F18. この一ヶ月の間に、あなたの服用する鎮静剤、安定剤や睡眠薬の数を心配されたことがありますか。(○は1つ)

1 とてもよくある	2 かなりある	3 少しある	4 全くない
---------------------	-------------------	------------------	------------------

F19. 思っていたよりも多くの鎮静剤、安定剤や睡眠薬を一日あるいは一晩に飲んだことがありますか。(○は1つ)

1 毎日	2 よくある	3 ときどき	4 全くない
----------------	------------------	------------------	------------------

F20a. 鎮静剤、安定剤や睡眠薬の効果が気持ちいいと思ったことがありますか。(○は1つ)

1 全くない	2 ときどき	3 よくある	4 いつも
------------------	------------------	------------------	-----------------

F20b. どのくらい気持ちいいですか。(○は1つ)

1 少し	2 中くらい	3 とても
----------------	------------------	-----------------

F21. 最初に思っていたよりも長い期間、鎮静剤、安定剤や睡眠薬を飲んだことがありますか。(○は1つ)

1 全くない	2 ときどき	3 よくある	4 かなりある
------------------	------------------	------------------	-------------------

F22a. 鎮静剤、安定剤や睡眠薬の処方なくなってくると緊張したり不安になったりしたことがありますか。
(○は1つ)

1 全くない	2 ときどき	3 よくある	4 いつも
------------------	------------------	------------------	-----------------

↓

F22b. どのくらい感じますか。 (○は1つ)

1 少し	2 中くらい	3 とても
----------------	------------------	-----------------

F23a. この一ヶ月の間に、鎮静剤、安定剤や睡眠薬を欲しい、飲みたいと思ったことがありますか。
(○は1つ)

1 全くない	2 ときどき	3 よくある	4 毎日
------------------	------------------	------------------	----------------

↓

F23b. どの程度欲しくなりましたか。(○は1つ)

1 少し	2 中くらい	3 とても
----------------	------------------	-----------------

F24. この一ヶ月の間に、鎮静剤、安定剤や睡眠薬を、それほど必要ないときに飲んだことがありますか。
(○は1つ)

1 全くない	2 ときどき	3 よくある	4 毎日
------------------	------------------	------------------	----------------

以下の質問は、あなたの考えと一番合う番号に○をしてください。

F25. 不安、強い緊張、不満のあるときに、鎮静剤や安定剤を飲まないようにすることは私にはできないと思う。(○は1つ)

1 全くそう思わない	2 あまりそう思わない	3 まあまあそう思う	4 とてもそう思う
----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

F26. 鎮静剤や安定剤を飲まなければ、問題に対処することが出来ないだろう。(○は1つ)

1 とてもそう思う	2 まあまあそう思う	3 あまりそう思わない	4 全くそう思わない
---------------------	----------------------	-----------------------	----------------------

F27. ちょっとした口論でも気が動転してしまうので、私には鎮静剤や安定剤が必要だ。(○は1つ)

1	2	3	4
とてもそう思う	まあまあそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない

最後に睡眠についてうかがいます。

G1. あなたは、平均すると1日に何時間ぐらい睡眠をとっていますか。昼寝等の時間も含めてお答えください。

	時間ぐらい
--	-------

G2. あなたは、平均するとどれくらい「寝酒」をしていますか。「寝酒」とは、眠りを助けるために飲むお酒です。(○は1つ)

1 毎日	6 1ヵ月に1日
2 1週間に5～6日	7 1年間に6～11日
3 1週間に3～4日	8 1年間に1～5日
4 1週間に1～2日	9 過去1年間に寝酒はしていない
5 1ヵ月に2～3日	

G3. あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤を使うことがありますか。(○は1つ)

1	2	3	4	5
まったくない	1年に1～11日	1ヵ月に1～3日	1週間に1～4日	1週間に5日以上
└─┬─> G5へ	└─┬─> G4へ			

G4. では、あなたは睡眠剤や安定剤とアルコールを一緒に飲むことがありますか。時間をずらして飲む場合も含めてお答えください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
まったくない	1年に1～11日	1ヵ月に1～3日	1週間に1～4日	1週間に5日以上

G5. ふだん寝酒として、1日どれくらい飲みますか。表を見ながら、種類別にお答えください。

アルコール換算表

種類 (アルコール度数)	量
(1) ビール・発泡酒 (5%)	コップ(200mL) 1杯 小ビンまたは 350mL カン1本 中ビンまたは 500mL カン1本 大ビンまたは 633mL カン1本 中ジョッキ (500mL) 1杯 大ジョッキ (1,000mL) 1杯
(2) 日本酒 (15%)	1合 (180mL) お猪口 (30mL) 1杯
(3) 焼酎 (20%)	1合 (180mL)
焼酎 (25%)	1合 (180mL)
(4) 酎ハイ類 (7%)	コップ1杯 (200mL) 350mL カン酎ハイ 1本 500mL カン酎ハイ 1本 中ジョッキ (500mL) 1杯
(5) カクテル類 (5%)	コップ(200mL) 1杯 350mL カン1本 500mL カン1本 中ジョッキ (500mL) 1杯
(6) ワイン(12%)	ワイングラス (120mL) 1杯 ハーフボトル (375mL) 1本 フルボトル (750mL) 1本
(7) ウイスキー、ブランデー、ジン、ウォッカ、ラムなど (40-45%)	シングル水割り 1杯 (原酒で 30mL) ダブル水割り 1杯 (原酒で 60mL) ショットグラス (30mL) 1杯
(8) その他(梅酒等) (14%)	1合 (180mL) お猪口 (30mL) 1杯

注意:

- 1) 発泡酒はビールと同じ。
- 2) カクテル類とは、果実味などを含んだ甘い酒をいう。
- 3) 梅酒は市販のものだけ計算 (自家製は含めません)。

※カッコ欄は記入不要

種類	<記入例> (例えば)日本酒	(1)ビール・ 発泡酒	(2)日本酒	(3)焼 酎	(4)酎ハイ類
量 (具体的に)	6合				
		()	()	()	()
種類	(5)カクテル 類	(6)ワイン	(7)ウイスキ ー類	(8)その他 ()	合 計
量 (具体的に)					
	()	()	()	()	()

※ 回答にかかった時間をご記入ください。

約 分

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。お疲れ様でした。

