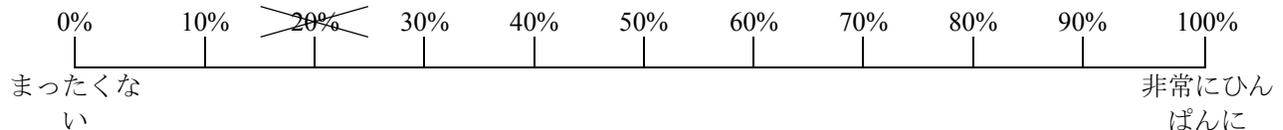


不適応的白昼夢 16 項目尺度 (MDS-16)

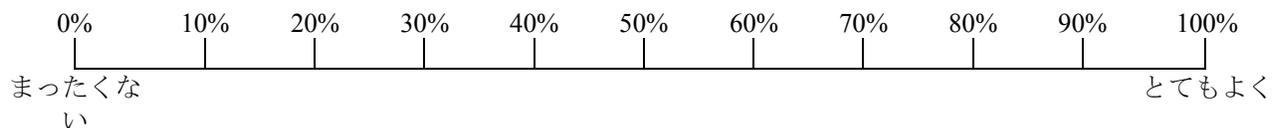
作成者 : Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

日本語訳 : 鶴田みさ

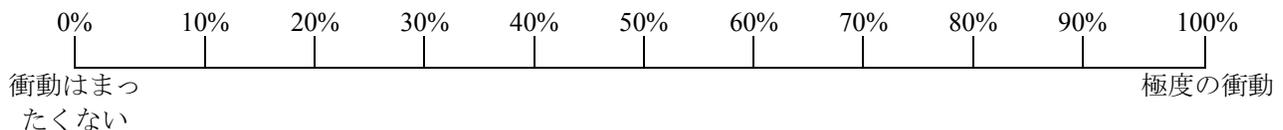
以下の質問に答えるに当たって、特に指示がなければ過去一ヶ月間の白昼夢の経験について答えてください。あなたの経験に一番合う答えを選んでください。例えば、「白昼夢に夢中になるあまりどこにいるのか忘れてしまう人もいます。あなたは白昼夢の最中どれくらいひんぱんに自分がどこにいるかを忘れてしまうことがありますか？」という質問に対し、この例では、「20%」が選ばれています。



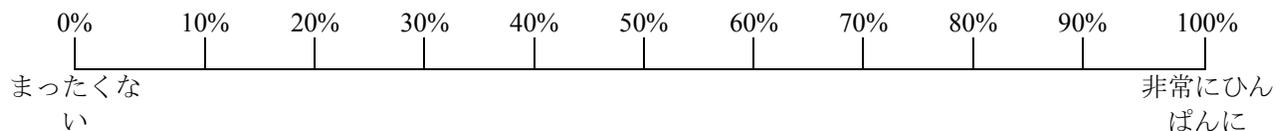
1. 音楽をきっかけにして白昼夢が始まるという人もいます。あなたの場合、音楽をきっかけにして白昼夢が始まるのはどれくらいの割合ですか？



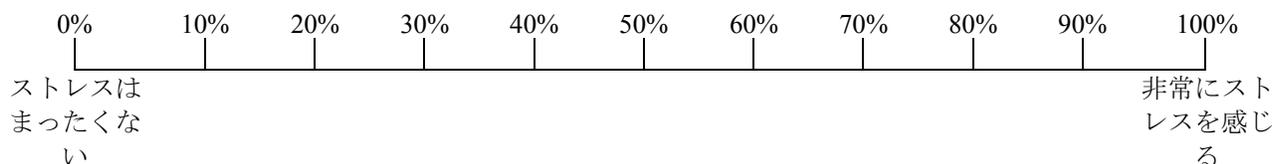
2. 白昼夢が始まってから現実の世界の出来事によって中断されたとき、人によっては白昼夢を続けようとする必要を感じます。白昼夢が現実の出来事によって中断されたとき、あなたができるだけ早く白昼夢に戻ろうとする必要や衝動の強さはどのくらいでしたか？



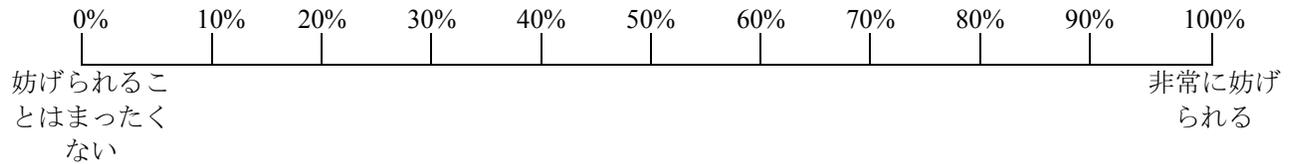
3. どれくらいひんぱんにあなたの白昼夢は声や顔の表情などを伴っていますか（例：笑う、話す、または口を動かしている）？



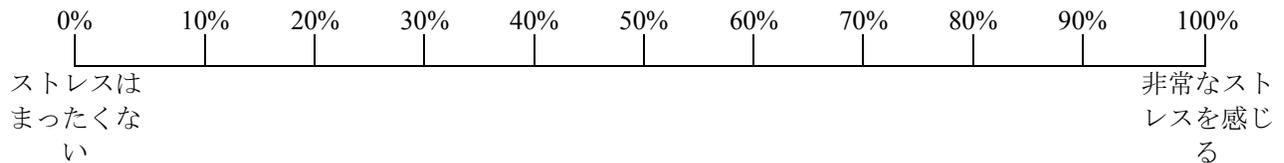
4. 現実の義務・責務によっていつもほど白昼夢を見ることができない時期がしばらく続いたとき、あなたは白昼夢を見る時間がないことでどれくらいストレスを感じますか？



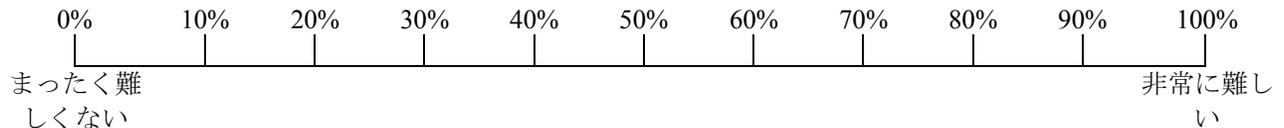
5. 白昼夢が日常の用事や作業を妨げると経験する人もいます。あなたの白昼夢はどれくらいあなたの日常の用事を達成する能力を妨げますか？



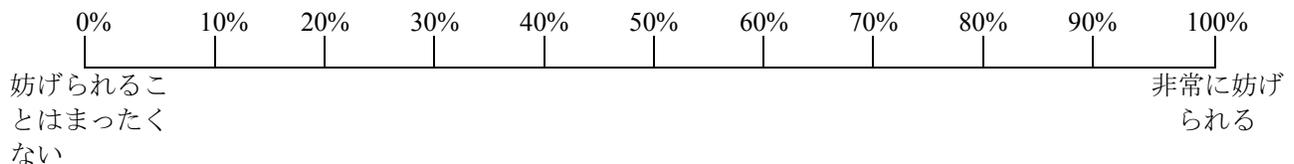
6. 白昼夢に時間をかけすぎることによってストレスを感じたり、心配したりする人もいます。あなたは現在白昼夢に使う時間の量でどれくらいストレスを感じますか？



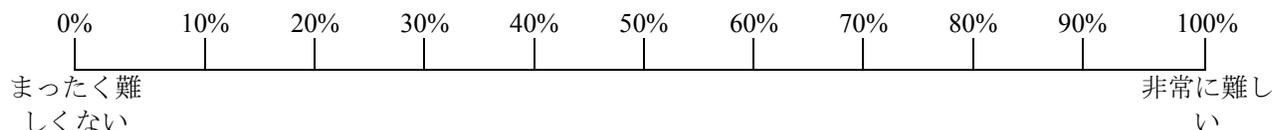
7. なにか気になければならなかったり、終えなければならぬ大切な、または頑張らなければならないことがあるとき、白昼夢の状態にならずにやるべきことに取り組み終わらせることはどれくらい難しかったですか？



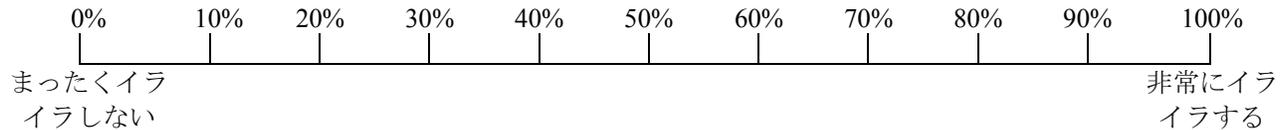
8. 白昼夢が自分にとって一番大切なことを妨げていると経験する人もいます。あなたは白昼夢がどれくらい人生での全般的な目標の達成を妨げていると感じますか？



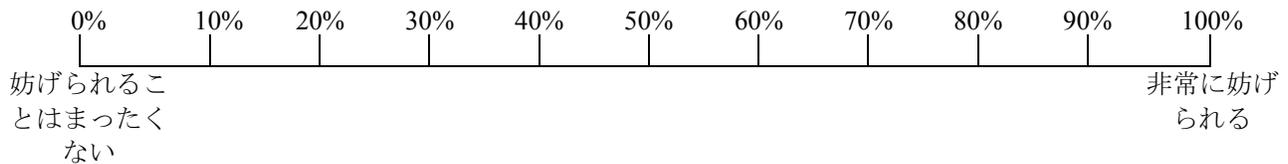
9. 白昼夢をコントロールしたり、制限したりするのが難しいと感じる人もいます。あなたにとって白昼夢をコントロールすることはどれくらい難しいと感じてきましたか？



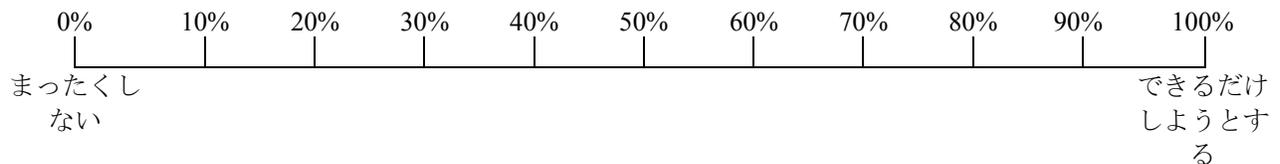
10. 白昼夢が現実の出来事で中断されるとイライラする人もいます。白昼夢が現実の世界で中断されるとき、あなたは平均的にどれくらいイライラしますか？



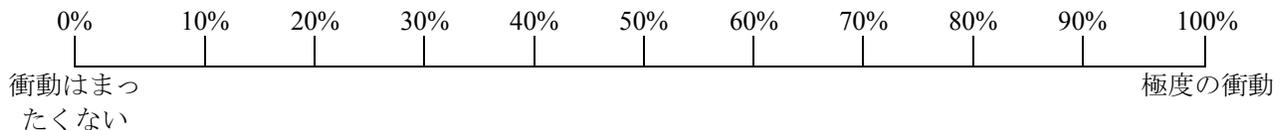
11. 白昼夢の経験によって学業や職業的な成功、個人的な達成が妨げられていると経験する人もいます。あなたの学業や職業での成功は、どれくらい白昼夢によって妨げられていると思いますか？



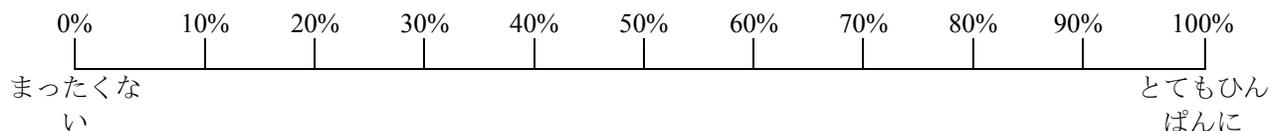
12. 他のたいていのことをするよりは、白昼夢を見ていたいという人もいます。あなたはどれくらいの度合いで他の人と関わったり、社会的・社交的活動や趣味の活動を行ったりするよりは白昼夢を見ようと思えますか？



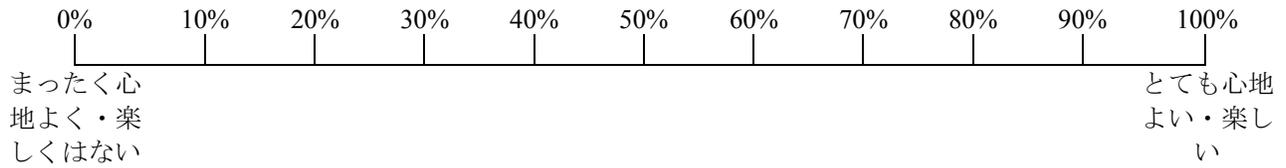
13. 朝、最初に目覚めたとき、あなたがすぐにでも白昼夢を見始めたいと思う衝動の強さはどれくらいでしたか？



14. あなたの現在の白昼夢はどれくらいひんぱんに歩き回る、身体を揺する、手を振り動かすなどの身体的な動作を伴っていますか？



15. 白昼夢が大好きという人もいます。白昼夢を見ているとき、どれくらいあなたはそれを心地よいとか、楽しめると感じますか？



16. 人によっては音楽を聞いていないと白昼夢を続けることが難しいと感じます。あなたの白昼夢はどれくらい音楽を聞き続けることに関係していますか？

