

解離体験尺度

Dissociative Experiences Score (DES)

201808MCR©

氏名: _____ 記入: _____ 年 月 日

飲酒や服薬の影響のないときに、下記28項目の状態を、どの程度体験しているか、例に従って○印を付けてください。なお、0%は「全く体験していない」、50%は「半信半疑」、100%は「はっきり体験している」に相当します。

例: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

- 1 運転中のことをあまり思い出せない。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 2 会話していた内容をよく覚えていない。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 3 どうやってその場に来たのかわからない。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 4 着た覚えのない服を着ている。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 5 買った覚えのない新しい物を持っている。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 6 知らない人が自分を別の名で呼ぶ。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 7 遊体離脱体験
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 8 友だちや家族から「自分が彼らに全く気づいていないようだ」といわれる。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 9 大事な出来事(例:結婚式、卒業式)の記憶がない。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 10 覚えがないのに、嘘つきだと責められる。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 11 鏡に映る自分の姿が自分だとわからない。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 12 周りの人や物に実感がない。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 13 自分の身体が自分のものではないように感じる。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 14 昔の出来事をいきいきと思い出し、まるで今のこのように感じる。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 15 覚えている出来事が、現実にかかったことか夢で見たことか区別できない。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 16 知っている場所にいるのに、初めて来た場所のように感じる。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 17 テレビや映画の話に没頭するあまり、周りのことに気づかずにいる。
○ 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

- 18 空想に熱中するあまり、それが現実だと思う。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 19 痛みを無視できる。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 20 時のたつのに気づかずに、ボーッとする。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 21 一人にいるのに、大声で独り言を言う。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 22 別の場所では、全く別人のように振る舞う。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 23 普段ならできないことを、ある場面ではいとも簡単にしかも自然にできる。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 24 ある事を、ちょっと考えただけなのか、実際にしたことなのか分からない。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 25 自分がした証拠があるのに、した覚えがない。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 26 自分の書いた覚えのないメモやノート、絵を見つける。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 27 命令したり、自分のしていることにコメントしたりする声が頭の中で聞こえる。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
- 28 周りの人や物が、遠くにあったり、霧がかかったようにぼんやりして見える。
 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

合計: DES= _____ % 得点: 点= _____ % / 28
 合計: DES-T= _____ % 得点: 点= _____ % / 8

*下線の8項目はDES-T

DES得点が30%前後ではPTSD、55%前後でDIDの可能性がある。
 DES-T得点が20%以上で病的解離の90%を推定できる。

- 1) 大矢大: 解離あるいはトラウマに気づくこと. 87-95
- 2) Steinberg M(1995): Handbook for the Assessment of Dissociation: a clinical guide. American Psychiatric Press Inc, Washington DC
- 3) Waller N, Putnam FW, Carlson EB (1996): Types of dissociation and dissociative types: A taxometric analysis of dissociative experiences. Psychological Methods 1:300-321.