

自己記入式
YALE-BROWN 強迫観念・強迫行為評価スケール
(Y-BOCS) 日本語版

記入日： 年 月 日

ID: _____ (空欄でも結構です)

氏名: _____

YALE-BROWN OBSESSIVE-COMPULSIVE SCALE
(GOODMAN, RAUMUSSEN et al)

開発者 Goodman W.K., Raumussen S.A. et al.

自己記入式編集者 Baer L.

翻訳 高木 俊介 , 石坂 好樹 , 漆原 良和 , 浜垣 誠司 , 松本 雅彦
1997 年

出典 文献

浜垣 誠司 , 高木 俊介 , 漆原 良和 , 石坂 好樹 , 松本 雅彦

自己記入式 Yale-Brown 強迫観念・強迫行為尺度(Y-BOCS)日本語版の作成とその検討
精神神経学雑誌 Psychiatria et neurologia Japonica 101(2), 152-168, 1999-02-25

W K Goodman , L H Price, S A Rasmussen, C Mazure, R L Fleischmann, C L Hill, G R
Heninger, D S Charney

The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale. I. Development, use, and reliability.
Arch Gen Psychiatry, 1989 Nov;46(11):1006-11.

自分の強迫症状のタイプを知ろう

まず、症状チェックリストを使って、自分にどのような強迫症状があるかをはっきりと知っておきましょう。このチェックリストを読んで、あなたの症状にあてはまるものがあればチェックしてください。この長いリストには、ほとんどすべての強迫症状がのっていますから、あなたにあてはまるのはこれらのうちいくつかの症状だけであって、すべてではないと思います。ですから、**ある症状にチェックをいれるべきかどうか、あまり深く迷わないでください。**もしその症状があなたにとって大きな問題になっていれば、すぐに判断できるはずです。もし、質問されている症状がどのようなものか理解しにくければ、質問の下に小文字で書かれた具体例を見てください。

症状チェックリスト

【現在の時点で困っている症状には「現病」に、過去に困ったことのある症状には「既往」にそれぞれチェックをしてください。※印のついた項目は強迫性障害以外の症状の場合もあります。これらの症状がどういうものか分かりにくければ、質問の下に小文字で書かれた具体例を参考にしてください。】

強迫観念

現病 既往

攻撃的な強迫観念

- 1. 自分を傷つけてしまうのではないかと怖くなる。
ナイフやフォークを使うのが怖い。尖った物を使うのが怖い。窓ガラスの側を通るのが怖い。
- 2. 他人に危害を加えてしまうのではないかと怖くなる。
他人の食べ物に毒を入れるのではないか。赤ん坊に危害を加えてしまうのではないか。電車の前に誰かを突き落としてしまうのではないか。なんらかの災害が起こったとき当然すべき救助をしないことで責められるのではないかと思うと恐ろしい。間違ったアドバイスをして大変なことになるのではないか。
- 3. 暴力的なことや犯罪的なことを想像してしまい頭から離れない。
殺人を想像する。人の体を切り刻むのを想像する。その他むごたらしいことを想像してしまう。
- 4. 卑猥なことや人を侮辱するようなことを口にしてしまうのではないかと怖くなる。
公の場所で卑猥なことを叫んでしまわないだろうか。卑猥なことを書いてしまうのではないだろうか。
- 5. 他にも何か当惑するようなことをしてしまうのではないかと怖くなる。
皆の前で馬鹿かと思われるようなことしてしまうのではないか。
- 6. 意志とは反対の行動を突発的にしてしまうのではないかと怖くなる。
車で木に突っ込んでしまうのではないか。誰かを轢いてしまうのではないか。友人を刺し殺してしまうのではないか。
- 7. 盗みを働いてしまうのではないかと怖くなる。
レジでごまかしてしまうのではないか。つまらない物を万引きしてしまうの

ではないか。

現病 既往

病的な疑念

- 8. 不注意で他人に危害を加えてしまうのではないかと怖くなる。
気がつかないうちに事故を起こしてしまうのではないか。(たとえば車で轆き逃げしてしまうのではないか)。
- 9. その他、自分の責任で何か恐ろしいことが起こるのではないかと怖くなる。
出掛けの用心が足りなくて、泥棒に入られたり、火事になったりしていないか。

汚染に関する強迫観念

- 10. 体から出る老廃物や排泄物についていつも心配し嫌な思いをしている。
人の集まる場所で、エイズや癌やいろいろな病気がうつるのではないか。
自分の唾や尿、便、精液、膣分泌物に対して嫌悪を覚える。
- 11. 汚れやばい菌を過剰なくらい心配している。
いすに座ったり、握手したり、ドアのノブに触れたりしたときにばい菌がついたのではないか。
- 12. 環境汚染について過剰なほどに心配している。
アスベストや放射性物質、有害廃棄物に汚染されたのではないか。
- 13. 家庭用洗剤について過剰に気を使っている。
台所や風呂場用の洗剤に毒性があるのではないか。溶媒や殺虫剤、テレピン油が心配だ。
- 14. 動物を異常に嫌悪している。
虫や犬、猫、その他の動物を汚くてさわれない。
- 15. ネバネバしたものや残りカスが異常に気になる。
粘着テープや粘ついたものには汚染物がこびりついているようで怖い。
- 16. 汚染されたために病気になってしまうのではないかと恐れる。
汚染が直接の原因となって病気になってしまうのではないか。(どのくらいの時間がたてばその病気があらわれるかということは人によって様々に信じている。)
- 17. 自分が他の人を汚染してしまうのではないかと心配している。
他人に触れるのが恐ろしい。有害物(たとえば殺虫剤)に触った手で、あるいは自分の体に触った後で人の食事の用意をしてしまうのではないか。

性的な強迫観念

- 18. 道徳に反するか、または倒錯的な性的考え、想像、衝動にとらわれる。
見知らぬ相手、家族、友人に対する望ましからぬ性的考えを抱く。
- 19. 子どもや近親者に対する性的な考えにとらわれる。
自分の子供や人の子供に対して性的いたづらをするという望ましからぬ考えを抱く。

現病 既往

- 20. 同性愛に関する強迫的な考えを抱く。**
何の根拠もないのに「私は同性愛者ではないか」とか「とつぜんゲイになったらどうしよう」というような考えに悩まされる。
- 21. 攻撃的な性行動をしたいという考えにとらわれる。**
大人の見知らぬ人や友人、家族に暴力的な性行為を行うという望ましくない想像。

保存や節約に関する強迫観念

- 22. たくさんのものをため込んだり節約しないと気が済まない。**
見るからに無用のものでも将来必要になるかもしれないと思って捨てることができない。役に立たないとわかっている物でも拾って集めておかないと気が済まない。

宗教的な強迫観念

- 23. 神や仏、神社、仏壇など神聖なものを冒とくしてしまうのではないかと怖れる。**
冒とく的な考えを抱いたり、言ってしまったりして、罰せられるのではないかと心配になる。
- 24. 善悪の判断や道徳的なことを過剰に気にしている。**
常に正しい行いをして、嘘をついたりだましたりしていないかと心配になる。

対称性や正確さを求める強迫観念

- 25. 物を対称的にそろえたり、何でも正確でないと気が済まない。**
机の上の紙や本をまっすぐにそろえたり、計算や書字が正確かどうか気にする。

その他の強迫観念

- 26. 何でも知って覚えておかないと気が済まない。**
車のナンバープレートの番号や、テレビドラマの俳優の名前、昔の電話番号、Tシャツや看板に書かれてあったことなど、あまり重要なことではないとわかかっていても覚えておかなくては気が済まない。
- 27. 言うべきではない言葉を口に出してしまうのではないかと恐れてしまう。**
迷信とは分かっているもある種の言葉（たとえば4や9、13という数）を口にしてしまうのではないかと怖れる。死者を冒とくするようなことを言うのではないかと心配になる。
- 28. ちゃんとしたことを話せていないのではないかと心配になる。**
間違ったことを言っていないか、適切な言葉を使っていないのではないかと

心配になる。

現病 既往

- 29. 物をなくしてしまうのではないかと心配になる。**
札入れ、あるいは新聞の切り抜きやメモ用紙のようなたいして重要ではない物でも、なくしてしまうのではないかと心配になる。
- 30. なんらかの想像（暴力的ではないもの）が頭に浮かんで煩わしくなる。**
考えたくはないのに心に浮かんでくる種々雑多な想像。
- 31. 意味のない音、言葉、音楽が頭に浮かんで煩わしくなる。**
言葉や音楽、歌が頭に浮かんで、止められない。
- 32. ある種の音や雑音が異常に気になる。※**
時計のチクタクいう音や別の部屋の話し声が気になり、眠れないこともある。
- 33. 私には幸運な数と不吉な数がある。**
ある数（たとえば4や9、13）をみると、ある幸運な数の回数（たとえば7）だけの行動をとってしまう。あるいは幸運な数字の時間（たとえば7時）まで行動を延期しなければならない。
- 34. ある色が自分にとって特別重要な意味を持っている。**
ある色のものを使うのが怖い。（たとえば黒いものは死をあらわしていたり、赤い物は血や怪我を意味している。）
- 35. 私は極端に迷信深い。**
墓地や霊柩車、黒猫の前を通るのが怖い。死に関した縁起を怖れる。

身体に関する強迫観念

- 36. 病気や体の不調に対して過度に心配してしまう。**
いくら医者から大丈夫と保証されても、癌や心臓病、エイズのような病気にかかっているのではないかという心配がとれない。
- 37. 体の一部や外見に対して異常に心配している。※**
容姿や耳、鼻、目やその他の体の一部がぞっとするほど醜いと思えて、どんなにひとからそんなことはないと言われても納得でない。

1～37までの強迫観念で、あなたにとって主要なものを最大3つまで選び、その番号を書いてください。① _____ ② _____ ③ _____

強迫行為

現病 既往

清潔を保つための強迫行為

- 38. 極端に長く、あるいは儀式的なやり方で手を洗う。**
汚いと思うものに触れたり、触れたのではないかと思うと、一日に何度も、あるいは長時間手を洗う。手だけではなく腕全体を洗うこともある。
- 39. 過度に長く、あるいは儀式的にシャワーを浴びたり、入浴したり、歯を磨いたり、身繕いに時間をかけたり、トイレに時間がかかったりする。**
シャワーや入浴、体洗いなどに数時間がかかる。もし途中で邪魔が入ると、もう一度すべてやり直す。
- 40. 家具や持ち物を執拗にきれいにしないと気が済まない。**
水道の栓やトイレ、床、台所の流し、調理具を過剰にきれいにしようとする。
- 41. 汚いと思うものをさわらないようにしたり、できるだけ遠ざかろうとしてさまざまな手段をとる。**
殺虫剤やゴミ、灯油入れ、生肉、工具、薬、ベッドの寝床などを家族に頼んでどかしてもらったり動かしてもらおう。もしこれらのものが避けられないとき、たとえば自分で灯油を入れなくてはならなくなったら、手袋をはめてしかポンプを持ってない。

確認を行う強迫行為

- 42. 人に危害を加えたのではないかと心配で確認してしまう。**
気がつかないうちに誰かに怪我をさせていないか確認する。そんなことはない、大丈夫と誰かに言ってもらいたくて尋ねたり電話してしまうことがある。
- 43. 自分自身を傷つけたのではないかと心配で確認する。**
尖った物や危ない物を使った後に、怪我や出血がないか確認する。さらにはそれを確認してもらうために医者を訪れることがある。
- 44. 恐ろしいことが起こらなかったかいつも確認する。**
自分が何か大変なことを起こしてしまったのではないかと、新聞をみたり、テレビやラジオのニュースを確かめる。何も起こっていないということを確認するために周囲の人たちにたずねてまわることもある。
- 45. 何らかの失敗をしなかったかいつも確認する。**
家を出るときには、戸締りや、ストーブの消し忘れがないか、コンセントは大丈夫かと何度も確認してみる。失敗がないかどうか確かめるために、読み書きのときや、ちょっとした計算をするときも繰り返し確認する。
- 46. 体の具合についての強迫観念のために、体の具合をあちこち確認する。**
※
心臓病や癌にかかっていないかと心配で友人や医師に何度も大丈夫といってもらおうとする。脈拍や血圧、体温を何度も測ってみる。体のおいを自分で確かめる。どこか醜いところがないかと鏡の前で自分の姿を確認する。

現病 既往

儀式行為の繰り返し

- 47. 何度も書き直したり、読み直したりしないといけない。**
何度も何度も同じところを読み返さねばならないので、数ページの本を読んだり、短い手紙を書くのに何時間もかかる。今読んだところが理解できなかったのではないかと心配になる。「完全な」言葉や言い方をしようとこだわる。本の中のある印刷された文字の形についての何らかの強迫観念を抱く。
- 48. 日常のなんでもない行動でも、繰り返して行いたくなる。**
スイッチを切ったり入れたりのような行為を繰り返す。髪を結ぶ。ドアを出たり入ったりする。ある方角をどうしても見てしまう。これらのことをある決まった回数だけしないと落ち着かない。

数える強迫行為

- 49. なんでも数えないと気が済まない。**
天井の板や床のタイル、本棚の本、壁の釘、さらには砂浜の砂粒でも数えようとする。洗うといった行為を繰り返して、それを数える。

整理整頓に関する強迫行為

- 50. なんでもきちんと整理したり並べないと気が済まない。**
机の上の紙や鉛筆、本棚の本をまっすぐに並べる。家の中のものをきちんと整頓するのに何時間も費やし、それが乱されたり邪魔されるといらいらする。

物をためたり集めたりする強迫行為

- 51. 何でもためておいたり集めないと気が済まない。**
もしも捨ててしまったらその後で必要になることがあるのではないかと不安になって、古新聞、ノート、空き缶、紙タオル、包装紙、空き瓶などをため込んでいる。道ばたやゴミ箱から役に立たないものを拾い上げる。

その他の強迫行為

- 52. 心の中で行う決まった儀式がある。(上記の確認行為や数える行為は除く)**
悪い考えを取り消すために善いことを考えたりお祈りしたりするように、頭のなかで儀式を行う。これはあなたが不安を鎮めたり気持ちよくなるために意図して行う行為であり、強迫観念とは区別すること。
- 53. 何らかのことを話したい、尋ねたい、告白したい気持ちにとらわれる。**
他人に保証を求める。してもいない悪事を告白したい。気分を良くするためには、ある言葉を他の人たちに話さなくてはならないと思込む。

現病 既往

54. 何でも触ったり、トントンと叩いたり、さすったりしてみたくなる。
※
木目のようなざらざらしたものをみるとさわらずにいられない。ストーブの上のような熱い物に触りたくなる。他の人がいるとどうしても触れてみたくなる。たとえば電話のような物に触れば家族が病気にならないと信じている。
55. 自分や他人に恐ろしいことが起こったり危害がくわえられないように何らかの行為を行う。(確認行為以外の行為)
ナイフ、はさみ、壊れやすいグラスのような尖った物や壊れやすいものに近寄らないようにしている。
56. 食事をするのに決まった儀式的なやりかたをする。※
食べ物やお皿、お箸を特別な決まった並べ方をしないと食べられない。厳格な儀式にしたがって食事をする。ぴったりある時間にならないと食事を始められない。
57. 迷信にとらわれた行動をする。
バスや電車で不吉なナンバー(たとえば4,9)がついていると乗れなくなる。毎月4日(9日、13日など不吉な数の日)は外出できない。葬式をだしている家や墓地の前を通ったらその時の服はすぐ脱ぎ捨てる。
58. 毛を抜く癖がある。(抜毛癖)※
指や毛抜きで、頭髮、眉毛、まつげ、恥毛を抜く癖がある。カツラを着けなければならぬようなハゲをつくってしまった。まつげや眉毛を抜いてつるつるにしてしまった。

38～58までの強迫行為で、あなたにとって主要なものを最大3つまで選び、その番号を書いてください。① _____ ② _____ ③ _____

強迫症状の程度をはかろう

最もつらい症状を選んだら、つぎは Y-BOCS 尺度を使って、今現在強迫症状がどのくらいあなたの生活の障害になっているかを評価しましょう。必ずすべての質問に答えてください。治療の進展を知るために今後何回でも使って結構です。

強迫観念

もう一度ここで強迫観念の定義を思い出しておきましょう。強迫観念とは、こころのなかに繰り返し入り込んでくる不快な望ましからぬ観念、考え、想像、衝動です。まるで自分の意思に反して起こるように思えることもあります。あなたにとってそれはお

ぞましい考えであることもありますが、逆に、無意味なくならないことと感じられたり、自分の性格にはそぐわないと思えることもあります。
最初の5つの質問は強迫観念に関するものです。症状チェックリストの1番から37番にある強迫観念の項目のうちあなたがチェックした項目について教えてください。この一週間(今日も含めて)について評価し、各質問にひとつだけ選んでください。

1. 強迫観念にとらわれている時間は一日のうちどのくらいでしょうか？ 強迫観念は一日のうち何回くらい起こりますか？

- 0 全くない。
 - 1 一日に1時間から3時間、あるいは一日のうち時折生じる程度(一日に8回以下)
 - 2 一日に1時間から3時間、あるいはしばしば生じる。(一日9回以上。しかしほとんどの時間は強迫観念にとらわれているわけではない)
 - 3 一日に3時間から8時間、あるいは非常にしばしば生じる。(9回以上でしかも一日のほとんどの時間を占めている)
 - 4 一日8時間以上、あるいはほとんどいつもある。(多すぎて数え切れず、しかも1時間のうちに必ず何回かは生じる)
- (注)「0=全くない」を選んだ人は、以下の2~5の質問にもすべて「0=全くない」を選んで、質問6へ行ってください。

2. 社会的な活動や仕事をするうえで、強迫観念がどのくらい障害になりますか？ (もし現在働いていないなら、日常生活のうえでどのくらい障害となるか考えてください)(強迫観念があるためにできなくなった活動やあまりしなくなったことがあるかどうか考えてみてください)

- 0 全くない。
- 1 軽度。社会的な活動や職業生活のうえでは少しばかり障害があるが、生活全体としてはうまくいっている。
- 2 中等度。社会的な活動や職業生活のうえでは明らかな障害をきたしているが、なんとか自分で工夫してやっている。
- 3 重度。社会的な活動や職業生活に著しい障害がある。
- 4 極度。何もできなくなっている。

3. 強迫観念が生じるとどのくらい苦痛を感じますか？

- 0 全く感じない。
- 1 軽度。めったに苦痛に感じない。あるいは、あまり苦にならない。
- 2 中等度。しばしば苦痛となるが、なんとか我慢できている。
- 3 重度。しょっちゅう苦痛を感じ、著しい障害となっている。
- 4 極度。ほとんど常に苦痛であり、そのために何もできなくなっている。

4. 強迫観念に対して抵抗するためどのくらいの努力をしていますか？ 強迫的な考えが頭に浮かんできたときに、それを無視しようとしたり、注意をそらそうと何回くらい試みますか？（ここで訊ねているのは、どのくらい、あるいは何回くらい強迫観念に抵抗しようとしているかということであって、その抵抗がうまくゆくかどうかということではありません）

0 いつも抵抗しようとしている。（あるいは、症状が軽いために、積極的に抵抗する必要がない）

1 たいてい場合は抵抗しようとしている。（つまり半分以上は抵抗している）

2 少しは抵抗しようとしている。

3 強迫観念が生じて、コントロールしようとはしない。しかし抵抗しないことにためらいは感じている。

4 すべての強迫観念にすっかり抵抗をやめている。

5. 強迫観念をどの程度コントロールできていますか？ 強迫的な考えをどの程度うまく中断したりそらしたりしていますか？（もしも今あなたが強迫観念に対してめったに抵抗していないなら、かつて抵抗しようとしたときのことを思い出して教えてください）（ここでは強迫行為をおこなって強迫観念を止めるのは含めません）

0 完全にコントロールしている。

1 かなりコントロールしている。いくらかの努力と集中力で強迫観念を止めたりそらしたりできている。

2 ある程度コントロールできる。強迫観念を止めたりそらしたりできるときもある。

3 あまりコントロールできていない。強迫観念をとめることはめったにできず、相当な努力をしてやっと注意をそらすことができる。

4 コントロールできない。ちょっとした間強迫観念を無視することすらめったにできない。

強迫行為

強迫行為とは、無意味であるかやりすぎであるとわかっていても、どうしてもしないといけないと感じる振る舞いや行為のことです。ときには抵抗しようと試みることもありますが、とでも難しいことです。その行為をやり終えるまでは、不安が消えないこともあります。

症状チェックリストの 38 番から 58 番にある強迫行為の項目のうちあなたがチェックしたものについて答えてください。この一週間(今日も含めて)について評価し、各質問につきひとつだけ選んでください。

6. 強迫行為を行っている時間はどのくらいでしょうか？ 一日のうちに何回ぐらい強迫行為を行いますか？ (もし日常の生活行動を儀式的におこなうような強迫行為である場合には、儀式のためにその日常生活行動がどのくらいの時間がかかるものになっているかを考えてください)

- 0 全くしない。
 - 1 一日に1時間以内、あるいは一日のうち時折行う程度(一日に8回以下)
 - 2 一日に1時間から3時間、あるいはしばしば行う。(一日9回以上。しかしほとんどの時間は強迫行為をおこなっているわけではない。)
 - 3 一日に3時間から8時間、あるいは非常にしばしば行う。(9回以上でしかも一日のほとんどの時間を占めている)
 - 4 一日8時間以上、あるいはほとんどいつも行っている。(多すぎて数え切れず、しかも1時間のうちに必ず何回かは行う)
- (注)「0=全くしない」を選んだ人は、以下の7~9の質問にもすべて「0=全くしない」を選んで、質問10へ行ってください。

7. 社会的な活動や仕事をするうえで、強迫行為がどのくらい障害になりますか?(もし現在働いていないなら、日常活動の上でどのくらい障害となるか考えてください)

- 0 全くならない。
- 1 軽度。社会的な活動や職業生活の上では少しばかり障害があるが、生活全体としてはうまくいっている。
- 2 中等度。社会的な活動や職業生活の上では明らかな障害をきたしているが、なんとか自分で対処できている。
- 3 重度。社会的な活動や職業生活に著しい障害がある。
- 4 極度。強迫行為の他は何もできなくなっている。

8. 強迫行為を行うのを邪魔されたらどのように感じるでしょうか？ どのくらい不安になるでしょうか？

- 0 まったく不安ではない。
- 1 強迫行為を邪魔されると、ほんの少し不安になる。
- 2 強迫行為を邪魔されると不安になるが、なんとか耐えられる程度である。
- 3 強迫行為を邪魔されると非常に不安になって障害をきたす。
- 4 ちょっとでも強迫行為を減らそうとされると極度に不安になって何も手につかない。

9. 強迫行為に対して抵抗するためどのくらい努力をしていますか？ どのくらいしばしば強迫行為を止めようと試みていますか？（ここで訊ねているのは、どのくらい、あるいは何回ぐらい強迫行為に抵抗しようとしているかということであって、その抵抗がうまくゆくかどうかということではありません）

- 0 いつも抵抗しようとしている。（あるいは、症状が軽いために、積極的に抵抗する必要がない）
- 1 たいてい場合は抵抗しようとしている。（つまり半分以上は抵抗している）
- 2 少しは抵抗しようとしている。
- 3 コントロールしようとしなくてほとんどすべての強迫行為を行っている。しかし抵抗しないことにためらいは感じている。
- 4 すべての強迫行為にすっかり抵抗をやめている。

10. 強迫行為をどの程度コントロールできていますか？ 強迫的な儀式を止めるのはどの程度うまくいっていますか？（もしも今あなたが強迫行為に対してめったに抵抗していないなら、かつて抵抗しようと試みたときのことを思い出して教えてください）

- 0 完全にコントロールしている。
- 1 普段は、いくらかの努力と意志の力で強迫行為や儀式を止めることができる。
- 2 時には強迫行為を止めることができるが、かなり難しい。
- 3 強迫行為を少しの間ならば我慢できるが、結局は最後まで行ってしまう。
- 4 強迫行為を行うのをほんの少しの間でも我慢できない。

質問 1～10 の得点（チェックした□の右横にある数字）を合計して下さい。

合計 _____ /40 点