

Appearance Anxiety Inventory (日本語版)

今日を含む過去1週間、あなたが自分の外見上の特定の部位についてどのように感じていたか、最も当てはまるものにチェックを入れてください。

氏名 _____

日付 _____

		まったくない 0	すこし ある 1	しばしば ある 2	かなり ある 3	いつも ある 4
1	私は、自分の外見上の部位を他の人と比べる。					
2	私は、自分の外見をチェックする(例:鏡や、指で触る、自撮り、など)。					
3	私は、自分の外見を理由に、状況や人を避ける。					
4	私は、自分がなぜこのような見た目をしているのかについて、過去の出来事やその理由についてよくよく考える。					
5	私は、自分の外見をごまかしたり、変えたりする方法について考える。					
6	私は、私の周囲よりも、自分がどう見えているかに注意が向いてしまう。					
7	私は、自分が映っている反射物や、写真、ビデオを避ける。					
8	私は、自分の外見について、他の人と話したり、質問したりする。					
9	私は、自分の外見上の部位をごまかそうとしたり、変えようとしたりする。					
10	私は、特定の状況下で、自分の外見上の部位を人に見られないようにしている(例:姿勢を変える、明るい光を避ける、など)。					

	合計
回避下位尺度	
脅威モニタリング下位尺度	
合計	

Translated by Maaya Kobayashi¹, Motohiro Nishiuchi², Kyosuke Kaneko³, Shinya Kato⁴, and Shota Noda^{1,5}. Copyright David Veale et al. (2014).

¹ Research Institute of Cognitive Behavior Therapy, Musashino University, Tokyo, Japan

² Graduate School of Human and Social Sciences, Musashino University, Tokyo, Japan

³ Clinical Psychology Center, Musashino University, Tokyo, Japan

⁴ Faculty of Psychology, Kobe Gakuin University, Kobe, Japan

⁵ Department of Psychology, Philipps-Universität Marburg, Marburg, Germany