

マインド・ボディ・シンドロームに関連する 性格特性のチェックリスト

以下の項目について、ご自身に当てはまるかチェックしてください。

1. 自尊心が低い _____
2. 完璧主義である _____
3. 自分自身に高い期待を抱いている _____
4. いい人でありたい、または人に好かれたいと思っている _____
5. しばしば敵意を示す、または攻撃的になる _____
6. しばしば罪悪感を感じる _____
7. 他人に依存していると感じる _____
8. 几帳面である _____
9. 自分自身に厳しい _____
10. 過度に責任感が強い _____
11. しばしば他人のことまで責任を感じる _____
12. 怒りや恨みを持っている _____
13. よく心配する _____
14. 悲しい気持ちになることが多い _____
15. 決断することが難しい _____
16. ルールを厳守するタイプである _____
17. 物事に執着しやすいタイプである _____
18. 慎重である、内気である、または控えめである _____
19. 考えや感情を内に秘める傾向がある _____

合計 / 19

※MBS (Mind Body Syndrome : マインド・ボディ・シンドローム) とは、神経回路の変調 (neural pathway disorders ; 資料1 参照) による心身の症状を指し、Howard Schubiner 医師が定義した症候群です。

Howard Schubiner, MD による「PROVIDENCE HOSPITAL MIND-BODY MEDICINE PROGRAM INTAKE FORM」を慶應義塾大学病院 痛み診療センター 眞島裕樹 (精神科医師)、原佳代子 (公認心理師)、若泉謙太 (麻酔科医師) が和訳の上抜粋

(ver.1 2025 年 11 月 9 日作成)